

Forhold der kan styrke mestringskompetance i mødet med stress

*Hvilke faktorer gør sig gældende hos
personer, der mestrer mødet med
stressfulde livsbegivenheder på en effektiv
og hensigtsmæssig måde?*

Tine Qvist



Masteropgave ved pedagogisk forskningsinstitutt / Det
utdanningsvitenskapelige fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

2012

Forhold der kan styrke mestringskompetance i mødet med stress

Hvilke faktorer gør sig gældende hos personer, der mestrer mødet med stressfulde
livsbegivenheder på en effektiv og hensigtsmæssig måde?

© Tine Qvist

År 2012

Tittel: Forhold der kan styrke mestringskompetance i mødet med stress.

Hvilke faktorer gør sig gældende hos personer, der mestrer mødet med stressfulde livsbegivenheder på en effektiv og hensigtsmæssig måde ?

Forfatter: Tine Qvist

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

TITTEL:

Forhold der kan styrke mestringskompetance i mødet med stress.

Hvilke faktorer gør sig gældende hos personer, der mestrer mødet med stressfulde livsbegivenheder på en effektiv og hensigtsmæssig måde?

AV:

Tine Qvist

EKSAMEN:

Masteropgave i pædagogik

Pædagogisk – Psykologisk Rådgivning

SEMESTER:

Høst 2012

STIKKORD:

Stressmestring, positive ressourcer, mestringsfaciliterende faktorer, individuelle forskelle

1. Formål og problemområde

Opgaven er en teoretisk fremstilling af forhold, der kan styrke mestringskompetance i mødet med stress, med en hovedfokus på resiliensfremmende og mestringsfaciliterende faktorer af individ og miljømæssig karakter. Hensigten med opgaven er at analysere nogle af de faktorer, der kan medvirke til individuelle forskelle i relation til stressmestring samt afdække hvilke faktorer, der er virksomme til at mestre stress. Målet er endvidere at påvise de positive aspekter, der kan være forbundet med stress og mestring af dette. Opgavens perspektiv er

således af positiv karakter, med en særlig fokus på at afklare hvilke menneskelige og miljømæssige ressourcer, der kan facilitere mestring af stress og skabe grobund for personlig trivsel, vækst og fremme en positiv helbredsstatus. Formålet er, at opnå en udvidet forståelse for stresskonstruktet, men også at udvide forståelsen for hvilke menneskelige og miljømæssige ressourcer, der kan skabe grobund for trivsel og vækst i forbindelse med stress.

Fremstillingen af stress gælder således især perspektiver, der omhandler stressmestring samt de individuelle forskelle, der eksisterer her. Nogle mennesker mestrer stress på en konstruktiv vis, så de ikke bliver syge og kommer gennem forløbet med en psykisk stabilitet. Endvidere opnår nogle personer personlig vækst og bedre funktion end før stresstilstanden. Hvilke karakteristika og faktorer er der til stede hos disse mennesker? Hvilke strategier er det de anvender for en positiv og effektiv mestring af stress? Dette er spørgsmål jeg vil drøfte og besvare i opgaven.

Målet er, at studier af faktorer der kan fremme mestring i mødet med stress, kan give et vigtigt vidensgrundlag til at forstå stresskonstruktet, samt hvilke faktorer der kan bidrage til en vellykket mestring. Denne viden kan anvendes, som hjælp til mennesker med stressrelaterede problemer, hvor viden om stresshåndtering og mestring kan bidrage med redskaber, der kan facilitere mestring og trivsel hos den enkelte. Samfundsmæssigt kan viden om mestring af stress anvendes til at forebygge, at så mange personer udvikler stress og stressrelaterede sygdomme og således være et vigtigt redskab til at forebygge stress og fremme trivsel og sundhed for store dele af befolkningen.

2. Metode og Analyse

Jeg har valgt en teoretisk tilnærming til opgaven, hvor problemstillingen belyses gennem relevant teori og empiri. Opgaven baserer sig således på en teoretisk fremstilling af relevant forskningslitteratur og empiri indenfor stressmestring, hvor fokus er at analysere og drøfte hvilke faktorer, der kan facilitere mestring af stress. Stress konstruktet analyseres og drøftes, hvor det transaktionelle perspektiv på stress, giver et rammeværk, for at forstå hvordan stress udvikles mellem individet og miljøet. Individuelle forskelle opfattes som væsentlige at analysere og drøfte, for at opnå en øget forståelse for hvilke faktorer, der kan skabe en øget

sårbarhed / resiliens overfor stress. Kognitive vurderinger forekommer som væsentlige faktorer for individuelle forskelle i stress og mestring af dette. Både kognitioner og emotioner opfattes som centrale præmisser for stress og mestring, og anses som vigtige at analysere og drøfte for at forstå disse processer. I tråd med problemstillingen har opgaven en hovedfokus på forhold, der kan styrke mestringskompetance i møde med stress. Mestringsfaciliterende og resiliens fremmende faktorer af individ og miljømæssig karakter, anses derfor som væsentlige at analysere og drøfte. Resiliens analyseres og drøftes som et overordnet konstrukt, der kan facilitere mestring af stress og fungere som en beskyttelse mod stress.

Personlighedskonstrukter som Antonovskys *sense of coherence*, Rotters *locus of control*, Banduras *self-efficacy* og Kobasa *hardiness* konstrukt drøftes ligeledes, da de anses at have salutogenetiske styrker, der er virksomme i relation til stressmestring.

Målet er at afklare hvilke faktorer, der kan bidrage til individuelle forskelle i stressmestring, med hovedfokus på mestringsfaciliterende faktorer.

Jeg har anvendt en hermeneutisk tilnærming, hvor et vigtig point er at jeg møder teksten med min forforståelse, samtidig som jeg i min analyse, selektion af litteratur og drøftelser har tilstræbt en bevidsthed om dette, således at opgaven fremstår mest mulig nuanceret og objektiv.

3. Kilder

Fremstillingen og drøftelser baserer sig både på originallitteratur og sekundære kilder. Målet har været at støtte mig til mest mulig originallitteratur, samtidig som nye og sekundære kilder har vigtige bidrag i forhold til nyere forskning og perspektiver på stress og mestring, hvilket bidrager til en mere nuanceret fremstilling. Det teoretiske fundament for opgaven er således etablerede teorier om stress og mestring, samt perspektiver og teorier af nyere karakter.

Fremstillingen om stressmestring støtter sig til centrale internationale teoretikere indenfor stressforskning, som bl.a. Richard Lazarus & Susan Folkman; Carolyn Aldwin; Cary L. Cooper & Roy Payne; Philip. Dewe, Michael, P. O'Driscoll & Cary, L. Cooper; William, R. Lovallo og C.R Snyder. Når det gælder teori og forskning om mestringsfaciliterende faktorer, er litteraturen hentet fra centrale teoretikere som bl.a. Aaron Antonovsky; Albert Bandura;

Mihaly & Isabella, S. Csikszentmihalyi; Michael, A. Cohn & Barbara, L. Fredrickson; Suzanne Kobasa; Ann, S. Masten; Julian Rotter og Michael Ungar. Kilderne er nøje udvalgt efter omfattende litteratursøgning indenfor stressmestring, hvor målet har været at benytte hyppig citerede kilder af både ældre og nyere karakter. Kilderne er af international karakter.

4. Hovedkonklusioner

Der er flere faktorer hos så vel individ som miljø, der kan facilitere stressmestring. Faktorer af individ relateret karakter vil i særdeleshed være realistiske og positive vurderinger af egne ressourcer og egenskaber til at mestre stressende begivenheder. Evnen til at kunne se forandring som en udfordring med nye muligheder for personlig vækst, giver grobund for menneskelige ressourcer, der kan fremme trivsel og en positiv helbredsstatus. Positive emotioner kan endvidere udvide personers kognitive og adfærdsmæssige repertoire og derigennem opbygge personlige ressourcer, der faciliterer mestring af stress. Disse ressourcer er af vedvarende karakter og kan frembringe en positiv spiral af positive aspekter i forbindelse med mestring af stress. Positive mestringsstrategier, der er fremadskuende har ligeledes en vigtig adaptiv og hensigtsmæssig effekt i forbindelse med stress. Personlighedstræk som positiv emotionalitet, ekstrovertisme, optimisme, samvittighedsfuldhed og høj selvtilid bidrager til, at personer foretager flere positive vurderinger af stressende begivenheder og ligeledes i højere grad anvender problemorienterede mestringsstrategier, hvilke anses som hensigtsmæssige til at mestre stress. Endvidere har personer med disse træk en tilbøjelighed til at engagere sig aktivt og har en tro på at de kan påvirke begivenheder i en positiv retning. Personligheds relaterede konstrukter som self- efficacy, indre kontrolorientering, OAS (oplevelse af sammenhæng) og hardiness har alle resiliente egenskaber, der faciliterer mestring af stress, hvor især evnen til at tage personlig kontrol over begivenheder, troen på egen mestringsevne og evne til at se positive fordele i forbindelse med stressende livsbegivenheder, er væsentlige mestringsfaciliterende karakteristika. Af miljømæssige faktorer er især et trygt, støttende og prosocialt miljø en vigtig præmis for at udvikle personlige egenskaber og ressourcer, der kan facilitere mestring af stress. Det er således vigtigt at minimere risikofaktorer, samt støtte op om de menneskelige beskyttelsessystemer, der skaber grobund for en tryk og positiv opvækst og tilværelse, så den enkelte kan udvikle mestringsressourcer og resiliente egenskaber, der kan fremme en sund og adaptiv funktion i mødet med stress.

Endvidere at miljøet er responsivt til individers behov, så helbredsopretholdende ressourcer tilgodeses og ivaretages. Transaktioner forekommer mellem individ og miljø på flere planer og skaber individuelle forskelle i stressmestring og reaktivitet til stress. Individuelle forskelle opfattes som vigtige at analysere for at forstå stress og mestringsprocesser.

Forord

Gennem mit studieforløb har jeg udviklet en særlig interesse for de positive retninger, der eksisterer indenfor pædagogik og psykologi. Jeg syntes de positive perspektiver, som eksisterer indenfor disse områder, har vigtige bidrag til at forstå den menneskelige udvikling og det potentiale personer har for at trives, vokse og mestre sig selv og sine omgivelser på en positiv og adaptiv vis.

Stress berører os alle i større eller mindre grad gennem livet. Menneskeligt og samfundsmæssigt anvendes der mange ressourcer på at forstå, forebygge, lindre og behandle stress og stressrelaterede sygdomme. Det at nogle personer faktisk mestrer stress på en hensigtsmæssig og adaptiv måde, er for mig en spændende og vigtig indgangsvinkel til at udvide min forståelse for stress og for de faktorer og processer, der faciliterer mestring. Undervejs i mit litteraturstudie, er min forståelse for stress og mestringsprocesser blevet udvidet, og min lyst til at vide mere om de menneskelige og miljømæssige faktorer, der kan opbygge personlige ressourcer og mestringskapacitet i mødet med stress blevet skærpet yderligere.

Det har været personligt udfordrende og lærerigt at gennemføre denne proces, og jeg oplever stor personlig tilfredsstillelse over snart at være i mål. Jeg ser frem til at anvende min lærdom, samtidig som jeg er ydmyg og har et stort ønske om at tilegne mig mere viden.

Jeg vil rette stor tak til min vejleder Erling Kokkersvold for nyttige tilbagemeldinger, gode samtaler, stor tålmodighed og for altid at tage sig tid til mig.

En særlig tak til Thomas, familie og venner, for god støtte og opmuntring. Ligeledes stor tak til mine børn Nicoline, Camille og Frederikke for hyppig udvist forståelse, interesse og omsorg undervejs i processen.

Indholdsfortegnelse

1	Indledning.....	1
2	Metode og kildeanvendelse.....	4
2.1	Datagrundlag, udvalg og validitet	4
2.2	Hermeneutisk tilnærming	6
2.3	Opgavens struktur.....	7
3	Stress	9
3.1	Stress i et transaktionelt perspektiv	10
3.2	Stressniveauer.....	12
3.2.1	Stress i et psykologisk rammeværk.....	13
3.3	Årsager til stress	14
3.3.1	Årsager til stress og individuelle forskelle.....	15
4	Kognitive faktorer	16
4.1	Vurderinger.....	17
4.2	Betingelser for vurdering.....	19
4.2.1	Miljømæssige variabler	19
4.2.2	Personvariabler.....	20
4.3	Typer vurdering	21
4.3.1	Primær vurdering.....	21
4.3.2	Sekundær vurdering	22
4.3.3	Revurdering.....	23
4.3.4	Positive vurderinger / Benefit finding appraisals.....	24
4.4	Kritik af vurderinger.....	25
5	Emotioner.....	27
5.1	Stress og emotioner	28
5.2	Positive emotioner	29
5.2.1	Positive emotioner og stress.....	30
5.3	Stress, vurderinger, emotioner og mestring.....	31
6	Mestring / Coping.....	33

6.1	Kritik af Lazarus definition	35
6.2	Mestringsstrategier	36
6.2.1	Emotionfokuseret mestring	37
6.2.2	Problemfokuseret mestring	38
6.2.3	Vigtige faktorer i mestringsprocessen.....	39
6.2.4	Positiv mestring.....	40
6.3	Mestring som proces og persontræk.....	41
6.3.1	Personlighedstræk og mestring	42
7	Risiko, beskyttelse og stress.....	44
7.1	Genetiske og biologiske faktorer	44
7.2	Risikofaktorer	45
7.3	Beskyttende faktorer.....	46
8	Mestringsressourcer	47
8.1	Resiliens.....	48
8.1.1	Hvilke personfaktorer kan fremme resiliens	51
8.1.2	Miljømæssigefaktorer og resiliens	53
9	Personlighedskonstrukter der kan facilitere mestring af stress	55
9.1	Oplevelse af sammenhæng (OAS)	55
9.1.1	Dannelse af oplevelse af sammenhæng (OAS)	57
9.1.2	Generelle modstandsressourcer (GMR)	58
9.1.3	Forskellen mellem Lazarus og Antonovsky	59
9.2	Kontrolorientering / Locus of control.....	60
9.2.1	Kontrolorientering og stress	62
9.2.2	Kultur, etnicitet og kontrolorientering	64
9.3	Mestringsforventning / self - efficacy	65
9.3.1	Mestringsforventning og stressmestring	67
9.4	Hardiness	70
9.4.1	Hardiness og stress	70
9.4.2	Hardiness og kultur	73
9.4.3	Kritik af hardiness	74
9.5	Opsummering af personlighedskonstrukter.....	74
10	Sammenfatning og konklusion.....	77

10.1	Konklusion.....	81
	Litteraturliste	84

1 Indledning

Stress berører både individer og samfundet indenfor mange kontekster og kan have såvel store individuelle personlige omkostninger for den enkelte, samt indebære betydelige omkostninger for samfundet. Stress og stressrelaterede lidelser er således både et individuelt problem og et samfundsproblem. For den enkelte person kan stress påvirke trivsel og helbred og have betydning for vedkommendes daglige funktionsevne indenfor såvel private som offentlige kontekster. Udfra et samfundsperspektiv er stress og stressrelaterede sygdomme et stort og voksende problem, hvorfor der anvendes mange ressourcer på at forebygge, lindre og behandle.

En af grundene til den store interesse for stress er netop, at der er klare beviser for, at stress er helt afgørende for vores sociale, fysiologiske og psykologiske sundhed (Lazarus, 2009:43).

” Stress , as a universal human and animal phenomenon results in intense and distressing experience and appears to be of tremendous influence in behavior” (Lazarus, 1966:2).

For at drøfte min problemstilling; *“Forhold der kan styrke mestringskompetance i mødet med stress“*, vil hovedfokus i opgaven være en drøftelse af hvilke faktorer og forhold, der kan facilitere en vellykket mestring af stress. Der vil være en primær vægtning af faktorer, der kan medvirke til individuelle forskelle i stress og mestring af dette.

Mestringsperspektivet vil således være et gennemgående tema i opgaven, hvor min indfaldsvinkel er at studere de individuelle forskelle, der eksisterer indenfor mestring af stress og forsøge at afklare, hvilke faktorer der kan optræde som faciliterende. Der vil således være en primær vægtning af beskyttende faktorer frem for sårbarhedsfaktorer, selvom disse interagerer og begge er væsentlige i udviklingen af individuelle forskelle. Valget begrundes med opgavens hovedvægt på forhold, der kan facilitere mestring. Der vil i relation til dikotomien sårbarhed / beskyttelse, være en kort gennemgang af nyere relateret forskning af biologiske- og genetiske faktorer.

Af hensyn til opgavens omfang, vælger jeg primært at fokusere på psykologisk stress, det som omhandler det individuelle sind og individuel adfærd. (Der forekommer henvisninger til de andre aspekter af stress, men hovedfokus vil være på psykologisk stress). Transaktioner

forekommer mellem de forskellige områder af stress, og stress konstruktets opdeling er af ren analytisk art i opgaven.

I opgaven antager jeg et transaktionelt syn på stress, hvor stress opfattes som en proces, der udvikler sig imellem individet og miljøet, hvor individets vurderinger spiller en afgørende rolle. Et transaktionelt syn på stress giver et rammeværk for at forstå de individuelle forskelle, der forekommer indenfor stress og mestring.

Siden stress og mestring er komplekse og flerdimensionelle konstrukter, vil studier af stress og mestring inkludere relaterede forbundne begreber som bl.a. kognitive faktorer, emotioner, personlighedsfaktorer og relaterede personlighedskonstrukter. I opgaven vil jeg drøfte, hvordan disse faktorer påvirker hinanden og er medbestemmende for oplevelsen og betydningen af stress for den enkelte og endvidere en vigtig faktor for individuelle forskelle i stress og mestring af dette (Lazarus, 2009:32).

Jeg har valgt primært at støtte mig til Lazarus' opfattelse af stress, hvor kognitive faktorer som personlige vurderinger har en central rolle i forhold til, om og i hvilken grad man oplever stress. Kvaliteten af vurderinger vil have afgørende indflydelse på, om mestring kan forekomme. Emotioner har ligeledes en central rolle i stress- og mestringsprocesser, hvorfor de ligeledes analyseres og drøftes. Der vil være en hovedvægt på positive emotioner, grundet deres mestringsfaciliterende og helbedsfremmende egenskaber.

Mestring (*coping*) opfattes generelt som de kognitive, emotionelle og adfærdsmæssige bestræbelser individet foretager mhp. at mestre situationer, der sætter ens ressourcer på prøve (APA., Dictionary of Psychology, 2007). Mestring opfattes som at være rimelig dækkende for det engelske ord *coping*, hvor 'håndtere' i større grad henviser til det engelske *to manage / to handle*. Mestring og håndtering er i stor grad overlappende begreber, men efter min opfattelse, er håndtering når man skrider til handling for at håndtere en konkret situation eller person, der opfattes som vanskelig, hvor mestring er et mere komplekst begreb, der rækker ud over håndtering. I opgaven opfattes mestring som en transaktionel proces, der forekommer mellem individet og miljøet, hvor personens vurderinger og valg af mestringsstrategier er vigtige faktorer for en vellykket mestring.

Forskellige mestringsstrategier drøftes med hovedvægt på emotion- og problemfokuseret mestring, men positive mestringsstrategier drøftes ligeledes. I tillæg til kognitive og

emotionelle faktorer, er individ- og miljømæssige mestringsressourcer væsentlige faktorer for en vellykket mestringsproces. Disse kan være af forskellig karakter, men en vægt lægges på beskyttende faktorer og ressourcer, der antages at facilitere mestring af stress. Her vil jeg drøfte resiliens som et overordnet konstrukt, samt relaterede begreber som Antonovskys sense of coherence, Rutters locus of control, Banduras self-efficacy, samt Kobasas hardiness konstrukt. Disse konstrukter anses som personlighedsdispositioner, der kan facilitere mestring af stress. Miljømæssige mestringsfaciliterende faktorer drøftes ligeledes. Der findes flere andre typer mestringsressourcer, men fokus i opgaven vil være på ovenstående.

I opgaven anvender jeg betegnelsen stressfulde livsbegivenheder. Dette betegner ifølge Holmes & Rahe (1967) I: Larsen & Buss (2010:561) større livsbegivenheder, som kræver at personen foretager større forandringer og tilpasninger i sit liv. Dette er stressfulde hændelser alle mennesker kommer ud for på et givet tidspunkt gennem livsløbet, selvom frekvensen og mængden af disse jo er individuel. Stressfulde livsbegivenheder betegner ligeledes de mindre begivenheder, som kaldes daglige besværligheder (daily hassles). Nyere forskning af Delongis, Folkman & Lazarus (1988) I: Larsen & Buss (2010) viser at daglige besværligheder ligeledes kan give stress. Daglige besværligheder er mindre hændelser i hverdagen som irriterer og stresser. Disse er ofte af kronisk karakter, som f.eks at have for travlt og have for mange gøremål. Forskning viser, at personer med meget dagsligdags stress, lider mere af psykologiske og fysiske stresssymptomer end personer uden dette. Således kan såvel små livsbegivenheder, som store fremkalde stress og stressrelaterede tilstande, der kan være sundhedsskadelige.

Jeg anvender endvidere betegnelsen konstrukt om psykologiske fænomener som stress og om personlighedsrelaterede fænomener som locus of control, self-efficacy, sense of coherence og om hardiness. Konstrukt refererer til komplekse psykologiske fænomener, som ikke er direkte observerbare eller målbare (APA., Dictionary of Psychology, 2007).

Yderligere begreber vil jeg afklare undervejs, hvor det er relevant. Drøftelser forekommer ligeledes undervejs i opgaven.

Generelt vil der være en vægtlægning af positive og helbredende faktorer, med et ønske om at udvide forståelsen for hvilke faktorer der er til stede hos personer, der mestrer stress på en konstruktiv, adaptiv og positiv vis. Til sidst fortager jeg en sammenfatning af opgaven med en konklusion.

2 Metode og kildeanvendelse

Jeg har valgt en teoretisk tilnærming til emnet og efter en del litteraturgennemgang fundet frem til problemstillingen; Forhold der kan styrke mestringskompetance i mødet med stress. Der vil være en primær vægtning af en analyse og drøftelse af, hvilke faktorer der er til stede hos personer, der mestrer stressfulde livsbegivenheder på en effektiv og hensigtsmæssig måde. Analysen tager udgangspunkt i, at der eksisterer individuelle forskelle i stressmestring. Det antages endvidere, at nogle personer formår at mestre høje stressbelastninger på en konstruktiv og adaptiv vis, og kan opnå en personlig vækst som følge af stressbelastningen. Der forekommer individuelle forskelle i forhold til om stressbelastningen påvirker helbredet. Jeg prøver at afklare hvilke faktorer, der kan bidrage til individuelle forskelle i stressmestring samt hvilke faktorer der kan facilitere mestring af stress.

Opgaven er således en teoretisk fremstilling af stress og forhold, der kan facilitere mestring af dette. Opgaven er et litteraturstudie med en hermeneutisk tilnærming og problemstillingen belyses gennem at præsentere og drøfte teorier og litteratur, der er valgt som kilder. At dette er et litteraturstudium indebærer, at det er publiceret materiale der udgør datamaterialet for studiet, hvor målet er at opsummere centrale fund, teorier og trække gyldige konklusioner fra materialet. Hensigten med valg af litteraturstudium som metode og teoretisk fundament for opgaven er, at opbygge en faglig forståelse for hvilke faktorer, der kan facilitere mestring af stress. Målet er, at denne viden kan skabe en grobund for relevante problemstillinger for fremtidige undersøgelser indenfor emnet.

2.1 Datagrundlag, udvalg og validitet

Siden stress og mestring er komplekse konstrukter, giver emnesøg indenfor disse områder tilgang til omfattende publiceret materiale. Min litteraturgennemgang har derfor været omfattende og tidskrævende, men har samtidig givet mig en unik mulighed for at tilegne mig

stor viden om stoffet. Det har været en spændende proces, hvor udfordringerne har været at begrænse mig og udvælge hvilke kilder, der er relevante til at besvare problemstillingen, samt at de valgte kilder er valide og reliable.

Selektion af data repræsenterer ifølge Bordens & Abbot (2005) et kritisk punkt. Grundet opgavens problemstilling om stress og mestring, og det omfattende litterære materiale der er tilgængeligt indenfor disse områder, har det været umuligt at medtage alt relevant litteratur, hvorfor en selektion har været nødvendig. I dataindsamling og selektion af data, har jeg tilstræbt i relativ høj grad at anvende hyppigt citerede primærkilder. Dette for at indhente mest fyldestgørende og valid information om problemstillinger, variabler og resultater til grund for studiet. Et andet søgekriterium har været, at anvende litteratur, der er hyppigt citeret og som har dannet grundlag for videre forskningsspørgsmål. Ifølge Kjeldstadli (1992) refereret af Fuglseth (2007) er der især tre faktorer, der er vigtige når man vurderer (historiske) kilder. Det første er indre konsistens af teksten, dernæst er det vigtigt at sammenligne kilden med andre kilder, og så er det vigtigt at se kilden i en større sammenhæng.

Jeg har i min gennemgang af litteratur bestræbt mig på en kritisk vurdering af kvalitet og relevans af det litterære materiale, hvor målet har været at finde frem til både etableret og nyere litteratur af relevans. Jeg har valgt at anvende en del original litteratur, da jeg syntes det skaber et vigtigt fundament for videre fordypning. En del nyere litteratur er også medtaget, hvor stress og mestringskonstrukternes kompleksitet bliver tydeligere analyseret. Endvidere har den nyere litteratur givet spændende indblik i de mange interaktioner, der forekommer mellem individ og miljø.

En primær del af litteraturen om stress er hentet fra teoretikeren Lazarus, der har foretaget omfattende studier af relationerne mellem stress, emotioner og kognitioner. Lazarus anses som en pioner indenfor stressteorien og har publiceret omfattende materiale indenfor emnet og er ofte citeret i stresslitteraturen. Af nyere stress relateret litteratur, har jeg benyttet mig en del af bl.a. Aldwin.; Dewe mfl. og Lovallo, der har bidraget med interessandt teori om nyere stress relateret forskning, hvor det transaktionelle perspektiv og relationen mellem stress, miljø og helbred især drøftes. I relation til den positive psykologi har jeg fundet inspiration hos bl.a. Csikszentmihalyi, der beskrives som en af de ledende teoretikere indenfor den positive psykologi. Af andre teoretikere indenfor den positive tradition og teorier om mestring og personlige ressourcer, har jeg bl.a. støttet mig til teorier af Antonovsky; Rotter; Bandura;

Kobasa og Maddi. Andre teoretikere er også anvendt og citeret, men ovenstående er hoveddel af litteraturen hentet fra.

2.2 Hermeneutisk tilnærming

Jeg anvender hermeneutisk fortolkningsmetode i min tilnærming til emnet. Det indebærer, at jeg som forsker møder teksten med min forforståelse og vekselvis læser del / helhed i tekster og teorier. På denne måde forekommer forståelsen som en cirkelbevægelse mellem del- og helforståelse af teori og tekst, hvor ny kundskab gradvis fører til dybere tolkning og forståelse af materialet. Fortolkningsprocessen forekommer således i en hermeneutisk cirkel. Her er min (forskerens) forforståelse og tolkning en vigtig del i denne proces. En vigtig pointe i hermeneutisk teori er, at forskeren må tolke sig ind i selve tolkningsprocessen. Her er bevidsthed om relationen mellem objektivitet og subjektivitet i forskerrollen vigtig. I hermeneutikken ses forståelse som en reproduktiv og skabende handling, hvor forskerens referencer altid vil danne udgangspunkt for de tolkninger der foretages. Tolkningen bliver således en relativ objektivitet. Som forsker er det således vigtigt med bevidsthed om, at man bruger sin forforståelse på en kritisk måde, både i udvalg, tolkning og analyse af data. Det kræver refleksion i forhold til de videnskabelige analyser der foretages, samt bevidsthed om at man som forsker tolker og kan påvirke det, der forskes på (Alvesson & Skoldberg, 1994; Fuglseth & Skogen, 2007).

Min hensigt er at opgavens problemstilling belyses veldokumenteret og nuanceret, men der vil være mange andre faktorer og litteratur, der kunne være relevant at medtage, men med den omfattende litteratur om emnet og opgavens begrænsning, har dette ikke været muligt.

2.3 Opgavens struktur

Opgaven består af 10 kapitler. Min hensigt er, at opgaven har en logisk opbygning og inddeling. Kapitelinddelingen er valgt for at skabe bedst mulig oversigt, struktur og kontinuitet.

Kapitel 2 giver en beskrivelse af hvordan min tilgang til opgaven er forløbet, samt hvilke teoretiske og analytiske overvejelser, jeg har haft i forhold til emnevalg, metode og i forhold til litteratursøgning og selektion af litteratur.

Kapitel 3 giver en analyse og drøftelse af stress, hvor det transaktionelle perspektiv fremhæves, som en væsentlig præmis for at forstå stress konstruktets kompleksitet. Det belyses, at mange faktorer både hos person og miljø interagerer over tid og bidrager til, at individuelle forskelle forekommer. Stress drøftes primært ud fra et psykologisk perspektiv, hvor personlige vurderinger opfattes som en væsentlig præmis for at individuelle forskelle forekommer. Årsager til stress diskuteres kort og generelt med en primær fokus på årsager til individuelle forskelle og mestringsfaciliterende faktorer. Disse uddybes og drøftes i de efterfølgende kapitler, for at besvare problemstillingen.

Kapitel 4 drøfter kognitive faktorer og deres betydning i forhold til stressprocesser. Vurderinger opfattes som centrale komponenter i opfattelsen af stress og som væsentlige årsager til individuelle forskelle i stress og mestring af dette. Lazarus vurderingsteori drøftes og danner et væsentlig teoretisk grundlag. Person- og miljømæssige faktorer belyses, som væsentlige betingelser for vurderingsprocesser. Forskellige former for vurderinger drøftes og betydningen de har i forhold til stress belyses. Kritik af vurderinger som centrale i stressprocesser drøftes sidst i kapitlet.

Kapitel 5 tager for sig emotioners rolle i stressprocessen. Individuelle forskelle i relation til emotionelle responser drøftes, hvor en afgørende forskel forekommer i forhold til, om emotioner er af positiv eller negativ karakter.

Kapitel 6 er en analyse og drøftelse af hvad mestring er og der gives forskellige definitioner og opfattelser af mestring. Forskellige typer mestringsstrategier diskuteres, hvor fokus er at afklare, hvordan brug af mestringsstrategier kan facilitere mestring af stress, samt hvilke

mestringsstrategier, der kan fremme en effektiv og hensigtsmæssig mestring. Mestring som proces og persontræk diskuteres.

Kapitel 7 handler om, hvordan risiko og beskyttelse kan opstå fra forskellige processer og faktorer samt hvordan dette kan påvirke sårbarhed / resiliens overfor stress.

Kapitel 8 tager for sig beskyttende faktorer i form af mestringsressourcer, der anses at kunne opbygge personlige ressourcer, som kan facilitere mestring af stress. Her drøftes resiliens som et overordnet konstrukt, hvor forskellige opfattelser diskuteres. Resiliensfremmende faktorer drøftes som væsentlige faktorer både af person- og miljømæssig karakter, der kan facilitere mestring af stress.

Kapitel 9 analyserer og drøfter forskellige personlighedskonstrukter, der kan facilitere mestring af stress. Konstrukterne er Antonovskys *oplevelse af sammenhæng* (OAS), Rotters *locus of control*, Banduras *mestringsforventning* og Kobasas *hardiness konstrukt*.

Afslutningsvis i kapitlet opsummeres konstrukterne, og der foretages en kort sammenligning.

Kapitel 10 er en sammenfatning af opgaven med konklusioner i forhold til besvarelse af problemstillingen.

3 Stress

Stress er et kendt og mangfoldigt konstrukt, der anvendes bredt såvel i dagligdagstale som i professionelle henseender. Stress er i høj grad et subjektivt, kvalitativt konstrukt, og der eksisterer mange opfattelser af stress og forekommer store variationer i forhold til hvilken betydning man tillægger konstruktet. Der foreligger således ikke konsensus om hvad konstruktet stress indeholder eller hvilken terminologi man anvender. Der eksisterer heller ikke en definition, som der er almen enighed om. Ifølge Lazarus og Folkman (1984) kan stress ikke defineres objektivt. Man må altid tage miljømæssige betingelser og individuelle personkarakteristika i betragtning, for at forstå det komplekse reaktionsmønster og de adaptive udfald der forekommer i stressprocesser. Betydningen af stress vil være farvet af, hvilken definition man lægger til grund for konstruktet, samt indenfor hvilket analytisk felt og kontekst man studerer det. Mangfoldige studier ligger til grund for stress og stressrelateret forskning, hvilket både gør stressbegrebet let tilgængeligt samt vanskeligt at isolere og studere i praksis (Aldwin, 2007).

Stress responser er en normal del af kroppens fysiologiske regulering og har en vigtig adaptive rolle i individets møde med omgivelserne. Stress implicerer et vist niveau af udfordring, som kræver store eller forlængede tilpasninger for at møde disse. Såfremt kroppens compensation sker hurtigt og perfekt, forekommer der ingen eller kun lidt stress i vores system. Når compensationen ikke er perfekt eller utilstrækkelig, vil stresseffekten være større og kan være truende eller skadelig for helbredet. Der er individuelle forskelle på, hvor responsive personer er overfor miljømæssige udfordringer, og på hvordan og i hvilken grad de kompenserer. Stresskonstruktet er kvalitativt og man ved således ikke hvornår en mindre forstyrrelse i vores miljø opfordrer til en lille justering i vores systems funktionsevne eller hvornår udfordringen er potentielt livs truende. Det er, når stress forekommer i alvorlig grad eller pågår over lang tid, det kan være sundhedsskadeligt (Lovallo, 2005).

Kort fortalt kan stress opfattes som en ekstern, intern eller transaktionel begivenhed. Eksterne kilder til stress kan være begivenheder af fysisk eller sociokulturel karakter. Stress som en intern tilstand kan referere til fysiologiske, psykologiske, emotionelle og cellulære reaktioner. Endvidere kan stress opfattes, som opstået fra en transaktion mellem person og miljø, hvor

der forekommer en ubalance imellem personens ressourcer og miljøets krav. Udfra et transaktionelt perspektiv opfattes stress som betinget af personens kognitive vurdering i forhold til, om der er tale om bl.a. en skade, tab, trussel eller udfordring. Der foreligger rimelig grad af konsensus om, at disse tre meget generelle opfattelser af stress er komponenter i stress processen, men der forekommer uenigheder om, hvilken betydning man tillægger de enkelte komponenter, og om der forekommer generelle eller specifikke reaktioner på stress og der hersker ligeledes uenighed om rækkefølgen og årsagsretningen af de forskellige komponenter. Stress konstruktet opfattes ofte i negative termer, men det kan være mere nøjagtigt at opfatte stress som havende en aktiverende effekt, hvilket kan være såvel positivt som negativt, afhængig af flere forskellige faktorer (Aldwin, 2007).

Stress fører ikke altid til helbredsproblemer, og det kan være vanskeligt at afdække hvorfor nogle personer bliver syge af stress, mens andre formår at tilpasse sig og mestrer stress. I og med stress konstruktet er så komplekst og menneskelig variation stor, vil der være mange faktorer, der kan være relevante. Jeg vil forsøge at afdække nogle af de faktorer der kan facilitere mestring af stress (ibid).

3.1 Stress i et transaktionelt perspektiv

Studier af stress og mestring ud fra et transaktionelt syn giver et vigtigt grundlag for at erhverve en større viden om menneskelig tilpasning og forståelse for hvordan sundhed og sygdom forekommer. Udfra et transaktionelt syn ses menneskelig trivsel / mistrivsel som et resultat af transaktioner på flere niveauer hos såvel individ som i miljøet og er endvidere et vigtigt perspektiv at antage, for at forstå de individuelle forskelle, der eksisterer indenfor stress og mestring af dette. Et transaktionelt perspektiv understreger, at person og miljø ikke er uafhængige bidragsydere til stress og mestring, men derimod påvirker hinanden gensidigt over tid, (såvel positivt som negativt). Vigtig forskning pågår, og man opnår en stadig større forståelse for, i hvor stor grad person og miljømæssige forhold interagerer over tid. Et transaktionelt perspektiv på stress og opfattelsen af stress som et komplekst konstrukt med

relationer til mange forskellige fagområder gør imidlertid stress vanskeligt at definere og afgrænse, samtidig med det giver en unik mulighed for at integrere forskellige discipliner, så man får en bedre forståelse for stress og de processer, der forekommer mellem individ og miljø (Aldwin, 2007).

Flere teoretikere (bl.a. Colby, 1987; Lazarus & Folkman, 1984 og Pearlin, 1989, I: Aldwin, 2007) er enige om, at stress forekommer som en reaktion på en transaktion imellem individ og miljø, hvor der er et misforhold mellem individets ressourcer og den af individet opfattede udfordring. Udfra et transaktionelt syn på stress må individets kognitive vurdering af en begivenhed, være til stede for at der kan forekomme en emotionel eller psykologisk reaktion. Denne opfattelse støttes af bl.a. Lazarus & Folkman (1984). Der er generel enighed om, at der forekommer kognitive, emotionelle og fysiologiske reaktioner på stress men uenighed om den kausale direktion af disse faktorer.

Transaktion indebærer ifølge Lazarus & Folkman (1984) to typer mening. For det første forekommer der en gensidig påvirkning mellem individ og miljø, hvor interaktionen således går begge veje. For det andet indebærer et transaktionelt perspektiv, at alle variabler i interaktionen mellem individ og miljø forandres. Dette er en proces, der i nogle tilfælde kan forløbe over år med mange psykologiske forandringer tilstede undervejs, til man ifølge Lazarus & Folkman opnår en ny tilstand af equilibrium. Endvidere indebærer et transaktionelt perspektiv, at man fokuserer på selve den adaptive dynamiske proces, der forekommer over tid mellem individ og miljø.

Et vigtigt point ved det transaktionelle perspektiv er ifølge Lazarus at anskue interagerende processer hos individet og i miljøet i en relationel sammenhæng, hvor relationel mening er udtryk for den mening, der konstrueres af personen på baggrund af den vurdering og evalueringsproces, der forekommer mellem individ og miljø. Individuelle forskelle opstår, fordi individets respons på miljøbetingelser vil være betinget af forskelle i mål, forestillinger, forventninger og ressourcer, som i mødet med miljømæssige variabler vil konstruere den personlige relationelle betydning og mening for den enkelte person. Den enkelte begivenhed har dermed sin særegne betydning for individet. En relationel tilgang til stress vil således afhænge af både miljømæssige vilkår og de faktorer, der gør den enkelte sårbar overfor disse vilkår, samt en tilgang der anskuerer hændelserne fra det enkelte individs synspunkt. En stressende relation opstår, når der er ubalance mellem miljøets krav og individets ressourcer til at imødekomme og håndtere disse. Her vil der være individuelle forskelle i sårbarheds- og

beskyttelsesfaktorer overfor kravenes stressbetonede konsekvenser. Når individet må kæmpe med krav, det ikke kan leve op til, vil det øge sandsynligheden for, at stressfølelser som angst opstår. Angst vil øge, når personen har ringe tiltro til sin evne til at kunne håndtere tilværelsens krav på effektiv vis. En vigtig faktor for individuelle forskelle og mestring af stress, kan være personlighedsfaktorer (Lazarus, 2009).

Ud fra et transaktionelt perspektiv anses personlighedsfaktorer for at have tre potentielle effekter. Personlighedsfaktorer bestemmer i hvilken grad begivenheder påvirker personers mestringsmuligheder, og det antages, at det ikke er selve begivenheden der udløser stress, men hvordan begivenheden vurderes og opfattes af personen. Samme begivenhed vil således ikke udløse samme reaktionsmønster hos forskellige personer, og personlige vurderinger er dermed en vigtig faktor for individuelle forskelle i stress. For det tredje antager man fra det transaktionelle perspektiv, at selve begivenheden bliver påvirket. Personer reagerer nemlig ikke bare på begivenheder, de skaber også situationer i kraft af sine valg og handlinger. Vægtninger af vurderinger og personers effekt på begivenheder er vigtige præmisser i det transaktionelle perspektiv, som understreger, at stressfulde begivenheder påvirker personer såvel som personer påvirker begivenheder. Påvirkningen forekommer således både igennem de personlige vurderinger der foretages, samt gennem valg af og modifikation af begivenheder (Larsen & Buss, 2010).

3.2 Stressniveauer

Stress forekommer på flere niveauer, og afhængigt af hvilket perspektiv man antager i forhold til stress, vil tilgangen til konstruktet stress variere ud fra dette. Stress kan ifølge Lazarus (2009) berøre individet fysiologisk, biologisk, socialt, kulturelt og psykologisk. Stress på de forskellige analyseniveauer vil påvirke individer på hver sin måde, og netop øge kompleksiteten i forhold til hvordan stress berører enkeltindivider. De forskellige niveauer af stress influerer på hinanden transaktionelt, og gør således stress til et meget komplekst

fænomen. I opgaven vil jeg primært analysere og drøfte psykologisk stress, det som omhandler det individuelle sind og individuel adfærd.

3.2.1 Stress i et psykologisk rammeværk

Ifølge Lazarus & Folkman (1984) kan stress opfattes som en psykologisk tilstand, der er personens indre repræsentation af en bestemt og problematisk situation mellem personen og miljøet, hvor vurderinger forekommer som den evaluerende proces, der giver disse transaktioner mening. Udfaldet af en stressende transaktion medieres af personens vurderinger og håndtering, hvor individuelle forskelle er indlysende i forhold til begge processer. Stress opstår, når der forekommer en betydelig personlig ubalance imellem personens opfattelser af kravene til personen selv og hans / hendes evne til at klare disse krav. Vurderinger omfatter to processer, hvor de primære vurderinger omhandler de stressende karakteristika, der forekommer i situationen (personlige- og situationelle faktorer), og de sekundære vurderinger handler om, der kan gøres noget ved situationen og i så fald hvad. Det er således en beslutningsproces, hvor der må tages højde for personens ressourcer og muligheder for at mestre situationen samt karakteren af den stressende situation.

Psykologisk Stress: *“Psychological stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being”* (Lazarus & Folkman, 1984:19).

Denne definition af stress omhandler psykologisk stress og understreger forholdet mellem personen og miljøet og tager således hensyn til såvel person karakteristika som til arten af den miljømæssige begivenhed. Om et specielt person-miljø forhold er stressende, afhænger således af den kognitive vurdering, der forekommer (ibid).

Ifølge Lazarus & Folkman (1984) opfattes stress som en kombination af miljømæssige krav og individuelle ressourcer, hvor kognitive processer som vurderinger er centrale. Stress er en følge af ubalance mellem krav fra miljøet og personens evne til at håndtere disse. Individuelle forskelle i stress opstår pga. de personlige vurderinger den enkelte foretager og disse vil således være forskellige afhængige af bl.a. hvad den konkrete situation vurderes, at betyde for vedkommende.

Psykologisk stress kan således opfattes som udfordringer, der kan påvirke helbredet, gennem den mening personen tillægger dem, og den indvirkning disse har på personens hverdag. Det kan være begivenheder som at miste en kær, manglende opnåelse af et vigtigt mål, relationelle problemer, sygdom mm. Psykologisk stress kan være akutte traumatiske begivenheder, eller længerevarende belastninger. Dette er hændelser, der på et tidspunkt rammer alle mennesker og er en del af livet. Der er individuelle forskelle i hvordan og i hvilken grad disse hændelser påvirker os. Hvorfor kommer nogle mennesker gennem stressende livsomstændigheder på en positiv vis og formår at tilpasse sig? Hvorfor er der individuelle forskelle, og hvori består disse? Dette er spørgsmål jeg vil forsøge at belyse i opgaven (Lovallo, 2005).

3.3 Årsager til stress

Der er flere årsager til stress. Det kan ifølge Lazarus & Cohen (1977) I: Lazarus & Folkman, (1984) meget generelt være store forandringer, der påvirker et stort antal mennesker, forandringer der påvirker en eller nogle få personer og daglige besværligheder (daily hassles). De to første omhandler i stor grad hændelser, der er udenfor vores kontrol, hvor daglige besværligheder refererer til mindre begivenheder, som opstår i vores dagligdag og kan til en vis grad være indenfor vores kontrol. Sidstnævnte er meget mindre dramatiske end de to øvrige, men kan være endnu vigtigere i forhold til vores tilpasning og helbreds faktorer. Ifølge Lazarus & Folkman (1984) kan såvel positive som negative begivenheder have en stressende effekt. Det er ligeledes vigtigt, at forstå hvilke personlighedsrelaterede faktorer, der befinder sig i mellem stressstimuli og den individuelle stressrespons der forekommer. Her er kognitive faktorer vigtige elementer, idet de antages at være essentielle for individuelle forskelle i stress. Men andre faktorer er også vigtige for at forstå de individuelle forskelle, der forekommer i forhold til stress. I opgaven vil hovedfokus være at analysere og drøfte hvilke faktorer, der kan bidrage til individuelle forskelle i forhold til stress og mestring af dette.

3.3.1 Årsager til stress og individuelle forskelle

Nogle hændelser vil med stor sandsynlighed være truende for de fleste mennesker, derfor kalder vi dem stressorer. Men stressresponsens art og grad vil typisk variere fra person til person, og det er disse forskelle, der er vigtige at forstå for at kunne forstå stress. At der findes afgørende individuelle forskelle i reaktionsmønstre, påvirkninger og mestring af hændelser, som statistisk set med stor sandsynlighed vil opfattes som stressorer, betyder at en stimulus i sig selv ikke er nok til at definere stress. Hvis man således ikke kan predikere en stressrespons, betyder det at stimulus eller begivenheden kun kan kaldes stressor for nogle mennesker (Lazarus, 2009). For at kunne forstå stress, individuelle forskelle og menneskelig variation, må man identificere hvilke faktorer, der gør nogle mennesker hhv. sårbare/resiliente overfor stress. Individuelle forskelle i sårbarhed / resiliens overfor stress, er således vigtige faktorer at studere, for at forstå de individuelle forskelle, der forekommer i forbindelse med stress. Forskellene kan være af forskellig karakter. Personer kan have forskellig reaktivitet til stress pga. medfødte faktorer, eller disse kan være erfaringsbaserede (Lovallo, 2005).

Et transaktionelt syn på stress indbefatter, at mange faktorer både hos person og miljø interagerer og skaber stor individuel variation i sårbarhed / resiliens til stress. Individuelle forskelle kan opstå fra mange af de processer, der foregår mellem person og miljø og medvirker til at gøre stresskonstrukten særdeles komplekst. Studier af stress fra et transaktionelt perspektiv, hvor man integrerer flere discipliner, giver en unik mulighed til at forstå sundhed / sygdom på flere niveauer og afdækker nogle af de faktorer, der skaber grobund for individuelle forskelle i forhold til stress og mestring. Dette er omfattende og jeg vil derfor kun kort opsummere noget af den forskning, der eksisterer indenfor området, som kan have relevans, for at forstå stresskonceptets kompleksitet. Fokus vil være på faktorer, der er relevante i forhold til opgavens problemstilling. Her vil være en primær fokus på kognitive faktorer og mestringsfaciliterende faktorer, både af kognitiv art og personlighedsrelaterede konstrukter. Emotionelle faktorer vil ligeledes medtages her samt lidt om nyere studier af biologisk - genetisk karakter (Aldwin, 2007).

4 Kognitive faktorer

Mennesker vurderer konstant og automatisk situationer de møder i form af hvilke betingelser og krav, der ligger i situationen og hvilken kapacitet personen har til at imødekomme disse. Vurderingerne fremkalder både adfærdsmæssige og emotionelle responser og bliver en del af situationen den enkelte må mestre. Personen må således håndtere såvel den eksterne situation samt de følelser og impulser, der forekommer som respons til situationen. De adfærdsmæssige tilbøjeligheder, der er handlet på og de følelser, der er blevet udtrykt, kan påvirke den situation personen står i eller overfor, og enten fremkalde eller afskrække til / fra social støtte, og kan således enten udvide eller mindske personens mestringsstrategier og ressourcer. Dermed ses stress som en kognitiv model, hvor der forekommer en dynamisk interaktion mellem personen og miljøet, hvor kognitioner spiller en vigtig rolle. Andre faktorer som hvilke faktiske krav der ligger i situationen samt personens mestringsstrategier, ressourcer, social støtte, adfærd og emotioner, vil også spille en væsentlig rolle (Pretzer & Beck, 2007).

Som en del af den menneskelige udvikling danner man skemaer om sig selv og omverdenen. I takt med at disse skemaer bliver struktureret, indlejres de i et mønster af relaterede minder, forestillinger og forventninger. Disse anvendes til at processere data, udvikle og lagre handlemåder og reaktionsmønstre, som kommer til udtryk, når vedkommende interagerer med omgivelserne. Ifølge Beck (1967, 1976, I: Pretzer & Beck, 2007), så spiller kognitiv organisering i prosessering af information en vigtig rolle for adfærdsmæssige tilbøjeligheder og påvirkninger. Når en begivenhed forekommer, aktiveres specifikke kognitive skemaer, som lægger grundlaget for hvordan denne begivenhed opfattes, klassificeres, evalueres og hvilken mening den tillægges. Dette er en kompleks proces, der forekommer ubevidst og som en løbende interaktion imellem begivenheden og individets skemaer. Under normale omstændigheder forløber aktiveringen af den kognitive- adfærds- emotionelle konfiguration uden problemer og afstedkommer en rækkevidde af emotioner og normal adfærd. Men i stress reaktioner spiller afvigelser i tankeprocessen en vigtig rolle. Et stresset individ formår ikke at analysere og synkronisere sine tanker og adfærd på adekvat vis.

Hvis et skema er udviklet under stressede omstændigheder, kan det antage strukturer, der kan minde om et primitivt kognitivt system. Sådanne skemaer er ofte rigide, globale, kategoriske

og absolutte og således er evnen til realitetstesting, fleksibilitet og til at korrigere forvrængninger stærkt nedsat. Personer med denne type skemaer, tenderer til at være mere sensitive og præges af en overreaktion i forhold til stimuli. Når et skema, som jo er en kognitiv konstellation, bliver overaktivt, vil det selekttere og processere stimuli, som er kongruente med det. Dette kan skabe en ond spiral af øgende overaktivitet og ubevidst fokus på netop de situationer, som personen har dårlige erfaringer med. Således kan f.eks en depressiv person have en tendens til især at rette sin opmærksomhed mod negative hændelser og overse de positive og på denne måde bekræfte det eksisterende rigide skema. Lignende eksempler kan findes i de fleste adfærdsmønstre og interaktioner med omgivelser som en selvstressende og selvopfyldende profeti. Dette handler i stor grad om falske kognitive vurderinger, der kan skabe fastlåste og uhensigtsmæssige adfærdsmønstre (ibid).

4.1 Vurderinger

For at forstå det mangfold af menneskelig variation, der forekommer i forbindelse med stress og stress responser, antager flere teoretikere (jfr. bl.a. Bowers, 1973; Endler & Magnusson, 1976; Mischel, 1973, I; Lazarus & Folkman (1984), at det er den enkeltes indre repræsentation af hændelser, der påvirker om, og i hvilken grad man bliver stresset. Det er således ifølge denne opfattelse ikke den objektive hændelse, men den enkeltes vurdering af denne der ligger til grund for en evt. stressreaktion. Kognitive vurderings processer medierer reaktioner og er således nødvendige at tage i betragtning, for at få en adekvat psykologisk forståelse af de processer, der forekommer mellem individ og miljø, idet de reflekterer det unikke og foranderlige forhold, der forekommer mellem en person med visse distinkte karakteristika (mål, værdier, forpligtelser, personlighed, stilarter til at opfatte og tænke etc.), samt et miljø, hvis karakteristika må forudses og fortolkes. Hvordan en person konstuerer en hændelse vil således forme den emotionelle og adfærdsmæssige respons, som en stressende begivenhed afstedkommer.

Præmissen for vurderingsteorien er at mennesker konstant evaluerer sine relationer til miljøet mht. hvilke konsekvenser disse har, eller kan få for egen trivsel og velvære (Lazarus, 2009).

”Cognitive appraisal is an evaluative process that determines why and to what extent a particular transaction or series of transactions between the person and the environment is stressful “(Lazarus & Folkman, 1984:19).

“Cognitive appraisal is the process of categorizing an encounter, and its various facets, with respect to its significance for well-being “(Lazarus & Folkman, 1984:31).

Kognitive vurderinger kan således ifølge Lazarus (2009) opfattes som den proces, hvor man evaluerer og kategoriserer en begivenhed og de tilhørende karakteristika, der forekommer i situationen i forhold til, om det vil have en betydning for ens trivsel. Det er primært en evaluerende- og kontinuerlig proces, der er fokuseret på mening og signifikans for det enkelte individ. Ifølge Lazarus & Folkman (1984) er vurdering både resultatet af en evaluering og selve evalueringsakten. Vurderinger betegner således både en række kognitive handlinger, som individet bevidst eller ubevidst udfører og resultatet af denne proces.

Der forekommer også ubevidste vurderinger, som udspringer af jeg-forsvars processer. Der er forskellige grader af ubevidste processer, hvor forskellen ligger i om og hvor let de kan gøres bevidste, når man retter opmærksomheden mod dem. Defensive revurderinger kan således være vanskelige at gøre bevidste, da de anvendes som en del af mestringsprocessen (ibid).

Ved psykologisk stress forekommer der en stigning i udskillelsen af binyrebarkhormoner (kortikosteroider). Dette er en normal kropslig endokrinreaktion på stress og er en del af det forsvar kroppen mobiliserer ved truende tilstande, som stress anses at være. En stigning i kortisolniveauer har en adaptiv effekt, når det handler om kort- tids aktivering og forekommer en gang imellem. Men når kortisol aktiveringen er forlænget, da menes den at have alvorlige sundhedsskadelige konsekvenser (Lovallo, 2005). Studier af døende mennesker (Symington m.fl., 1955, I: Lazarus, 2009) viser, at der ikke forekommer stigning i binyrebarkhormoner under dødsprocessen hos bevidstløse døende, i modsætning til hos døende, der er ved bevidsthed. Dette tyder på, at der bør være en vis psykologisk bevidsthed om hændelsesforløbet, svarende til en bevidst perception eller vurdering for at stressrelaterede hormonelle forandringer forekommer.

Lazarus` & Folkmans (1984) teori om stress har vurderinger som centralt præmis, men miljømæssige faktorer spiller også en væsentlig rolle, og stress opfattes som et produkt af såvel individ som miljø. Nogle miljømæssige forhold vil være af så alvorlig karakter, at de vil resultere i universelle oplevelser af stress (krig, alvorlige naturkatastrofer etc.), men de fleste miljøfaktorer vil være mere tvetydige og omfattet af individuelle fortolkninger. Uden en forståelse for, hvordan disse fortolkninger opstår, er det umuligt at forstå personers oplevelse af og reaktion på stress (Aldwin, 2007).

4.2 Betingelser for vurdering

Vurderinger er almindeligvis baseret på en lang række subtile tegn fra omgivelsernes side, hvad man ved af erfaring og flere personlighedsvariabler som for eksempel mål, situationsbestemte intentioner og personlige, egenskaber, ressourcer og handicap. Alt dette indgår i beslutningsgrundlaget for den enkelte proces, så der er tale om særdeles komplicerede processer (Lazarus, 2009).

Der er således flere faktorer, der vil påvirke vor kognitive vurdering af en given situation / begivenhed. I takt med et transaktionelt perspektiv, vil dette således være både faktorer og karakteristika ved personen og ved miljøet.

4.2.1 Miljømæssige variabler

Miljømæssige variabler kan f.eks. være krav, indskrænkninger, muligheder og kulturvariabler. Krav fra det sociale miljø (normer, holdninger, konventioner). Disse krav er ofte udformet, som noget man bør gøre og skal forenes med den enkeltes individuelle forventninger og mål og er ofte kilde til psykologisk stress. Indskrænkninger kan være sociale reguleringer og forbud. Om indskrænkninger udgør en konflikt for den enkelte, vil afhænge af, i hvilken grad de stemmer overens med personens egne behov og værdier. Muligheder

handler om såvel bevidste som tilfældige valg som f.eks. færdigheder, uddannelse, og bevidste og tilfældige valg, som gør den enkelte i stand til at realisere og udnytte disse på en adaptiv og favorabel vis. Kulturelle variabler kan være kollektivism / individualisme, kulturelle opfattelser af f.eks. emotioner (følelser), reaktionsmønstre og diverse kulturelle værdier. Kulturelle variabler er miljømæssige faktorer, der har potentiale til at forme emotionerne. Hvis dette potentiale skal realiseres hos den enkelte, må de kulturelle værdier og betydninger først internaliseres og gøres til en del af personens mål og værdier, ellers er der tale om overholdelse af offentlige regler (Lazarus, 2009).

Disse miljømæssige variabler vil have en væsentlig indflydelse på stress og emotioner og vil interagere med nedenstående personvariabler og påvirke reaktioner i kraft af den individuelle vurderingsproces personen foretager (ibid).

4.2.2 Personvariabler

Motivation og mål er essentielle faktorer i forbindelse med emotioner og stress. Hvis der ikke er noget mål der står på spil, er der ikke potentiale for hverken stress eller emotioner.

Emotioner er netop et resultat af vores vurdering eller evaluering af, hvad der sker med vores mål under de adaptive transaktioner, den enkelte er involveret i. Når vores målopnåelse forsinkes eller ikke kan forekomme, da vil stress eller negative emotioner opstå. Ligeledes vil positive emotioner opstå, når man gør fremskridt i forhold til at indfri sine mål. Ofte vil der imidlertid være flere personlige mål involveret i en adaptiv transaktion, hvorfor personens målhieraki vil være af væsentlig betydning. Det er den personlige mening og betydning for de enkelte mål og deres konsekvenser for den enkelte, der afgør den emotionelle og potentielle stressende respons (Lazarus, 2009).

Forestillinger om selvet og omverden handler om, hvordan vi opfatter os selv og vores plads i miljøet. Disse forestillinger former vores forventninger til, hvad der vil ske i et møde med omgivelserne, og hvordan vi vil reagere emotionelt på såvel forventningerne som på det faktiske resultat. Hvilke omkostninger vil der være forbundet med succes / nederlag? Dette er faktorer vores vurderinger til stadighed er optaget af (ibid).

Disse personvariabler vil have indflydelse på hvad vi formår / ikke formår for at få opfyldt vores behov, indfri vores mål og for at kunne håndtere den stress, der udgår fra de krav, indskrænkninger og muligheder, vi er i interaktion med (ibid).

Personlige ressourcer indbefatter faktorer som intelligens, penge, sociale færdigheder, uddannelse, social og familiær støtte, helbred, personlig energi og humør etc. Mange af disse ressourcer er vi født med, andre er tilegnet gennem livsforløbet. De vil imidlertid alle have stor indflydelse på og betydning for, hvordan den adaptive proces vi er en del af forløber, og om og i hvilken grad vi udvikler og mestrer stress. De individuelle personlige ressourcer tenderer til at udvikle sig til stabile personlighedstræk, hvilket gør dem mindre modtagelig for forandring (ibid).

4.3 Typer vurdering

Ifølge Lazarus (2009) er der to former for vurdering, primær - og sekundær vurdering. Forskellene imellem de to gælder vurderingens indhold. Den primære vurdering udføres ikke nødvendigvis først og fungerer heller ikke uafhængig af den sekundære vurdering, men de to vurderingsprocesser indgår i et aktivt samspil med hinanden.

4.3.1 Primær vurdering

Primære vurderinger drejer sig om, hvorvidt det som sker, er relevant for ens værdier, mål, forestillinger om selvet, om verden og situationsbestemte intentioner. De primære vurderingskomponenter er målrelevans (personlig betydning af et mål), målkongruens (gunstige / ugunstige muligheder for at opnå et mål) og type af jeg-involvering (hvilken betydning forskellige mål har for udformningen af en specifik emotion) (Lazarus, 2009).

Der findes tre typer primær vurdering. Irrelevante, hvor et møde ikke har nogen personlig betydning for vedkommende. Benigne positive vurderinger, der er karakteriseret ved positive emotioner og øger vedkommendes trivsel. Den sidste form for vurdering, er stressfulde og karakteriseret ved følgende generelle stressformer; skade / tab, trussel og udfordring (ibid).

Det fundamentale er, om der er noget personligt på spil. Hvis dette ikke er tilfældet, hvis vi ikke opfatter transaktionen som relevant for vores trivsel, da vil der ikke være tale om stress. Hvis vi derimod vurderer at det, der sker, opfylder en betingelse for stress (skade / tab, trussel, eller udfordring), da vil der være tale om stress. Disse stressformer vil rumme forskellige problematikker og transaktionen vil således udspille sig på forskellige betingelser, som vil kræve særlige handlinger og beslutninger. Stressformerne er generelle kategorier, hvorfor der selvsagt er flere specifikke stressende vilkår under hver kategori som f.eks. tab af nærmeste, alvorlig sygdom, afvisning, jobmulighed etc. De enkelte vilkår vil udløse hver sine emotionelle responser. De mest skadelige livshændelser er dem, hvor centrale og omfattende forpligtelser er i fare eller mistet. Endvidere vil de øvrige (15) emotioner, positive som negative kunne fremprovokere stress, de ovenstående anses blot som de mest fundamentale stresstyper (ibid).

Oftest vil mål og målforpligtelser have større indflydelse på handlinger end værdier og forestillinger. Man kan have værdier uden at handle i overensstemmelse med dem, mens man ofte vil kæmpe hårdt for at nå personlige mål (ibid).

4.3.2 Sekundær vurdering

Sekundære vurderinger refererer til en kognitiv- evaluerende proces, hvor fokus er, hvad man kan gøre i forhold til en stressende relation mellem person og miljø, især når en primær vurdering allerede har fundet sted. En sekundær vurdering er en evaluering af mestringsmuligheder og fungerer som et kognitivt grundlag for mestring. Når der forekommer en stressende transaktion, må man altid evaluere sine muligheder og bestemme sig for, hvilke man skal vælge, og hvordan de skal iværksættes. Der vil forekomme mange overvejelser i forhold til valgmuligheder, gevinster, omkostninger etc, som vil evalueres, reevalueres og forandres løbende i takt med at begivenhederne udvikler sig. Overvejelser vil ligeledes omhandle sandsynligheden for, at en given strategi, vil give det forventede ønskelige resultat

samt sandsynligheden for, at man kan anvende en eller flere bestemte strategier på en effektiv måde. Det handler derfor både om en given adfærd vil føre til et bestemt forventet resultat, og personens tro på at kunne udføre denne adfærd på vellykket vis (Lazarus & Folkman, 1984).

Primære og sekundære vurderinger interagerer og vil forme den grad af stress der forekommer og også kvaliteten og styrken og indholdet af den emotionelle reaktion som finder sted. Den interaktion der forekommer, kan være særdeles kompleks, hvor bl.a. faktorer som graden af personlig betydning, værdier og mål, samt troen på i hvilken grad man kan kontrollere og mestre situationen, vil være vigtige faktorer. Selv når personer oplever, at de har betydelig grad af kontrol over konsekvenserne af et møde, da vil det kunne producere betydelig grad af stress såfremt den personlige betydning er stor (ibid).

Det essentielle er, at evalueringen af begivenheders mening, signifikans og affektive betydning indfanger essensen af vurderingsprocessen. Vurderingsprocessen bestemmer, hvordan vi danner emotioner og stress reaktioner (ibid).

4.3.3 Revurdering

I tillæg til primære og sekundære vurderinger forekommer der ifølge Lazarus også **revurderinger**. Revurderinger refererer til forandrede vurderinger, der sker på grundlag af ny information fra omgivelserne. Den eneste forskel fra primære vurderinger er, at revurderinger sker efter primære vurderinger. Revurderinger kan også forekomme som et resultat af mestringsindsats (Lazarus & Folkman, 1984).

Vurderinger kan grundlæggende forekomme på to forskellige måder. For det første kan vurderingsprocessen være forsættlig og stort set bevidst. For det andet kan den være intuitiv, automatisk og ubevidst. Det er vigtigt at skelne mellem de to måder, fordi omstændighederne er så forskellige fra vurdering til vurdering. Nogle gange vil vurderingen kræve en langsom og målrettet opsøgning af information som grundlag for en bestemmelse af den rigtige eller mest gunstige reaktion i forhold til, hvordan situationen skal håndteres. Andre gange vil der være behov for en meget hurtig vurdering. Ifølge Lazarus er det ofte den umiddelbare og hurtige vurdering, hvortil der knyttes de mest almindelige emotionelle transaktioner, også de stressende af dem. Eftersom man bliver ældre, vil mange scenarier, der udløser en emotionel

reaktion, være gentagelser af livets grundlæggende dilemmaer, som man allerede har oplevet tidligere. Gentagelsen vil sandsynligvis ikke være helt identisk med de tidligere versioner og oplevelser, men den grundlæggende betydning vil være den samme. Det vil således ikke altid være nødvendigt at gennemføre hele vurderingsprocessen på ny, for at kunne foretage en hurtig evaluering. Hvis vi tidligere har været udsat for f.eks relationelle problemer af samme slags, da vil selv det mindste tegn kunne fremprovokere en stressreaktion og den tilhørende mestringsproces uden behov for ny refleksion eller ny læring (Lazarus, 2009).

Det er sjældent mennesker opfatter og fortolker de situationer, de møder præcist.

Misforståelser og fejltolkninger forekommer ofte både i forhold til den situation, personen står overfor, og i forhold til de kapaciteter vedkommende har for at kunne mestre situationen. Dermed kan problematiske niveauer af stress opstå af en række forskellige årsager. Det kan f.eks være, at de faktiske krav i situationen overstiger personens mestringskapacitet, personen overvurderer kravene eller undervurderer sin egen evne til at mestre situationen. Ligeledes kan anvendelse af ineffektive eller dysfunktionelle strategier, frygt, hæmninger, overbevisninger, forventninger mm. blokere den enkelte fra, at anvende de nødvendige mestringsstrategier etc. Stress kan således forekomme både udfra de vurderinger personen foretager af situationen, selve situationen og den betydning den har for vedkommende, samt fra de mestringsressourcer personen har / ikke har til rådighed (Pretzer & Beck, 2007).

Det er således vigtigt, at personen foretager realistiske vurderinger af begivenheder, der kan være potentielt stressende, samt foretager realistiske vurderinger af egne ressourcer og kompetencer for at kunne mestre situationen eller formår at bede om hjælp og støtte hvis situationen ikke kan håndteres etc.

4.3.4 Positive vurderinger / Benefit finding appraisals

Lazarus (2001) og Affleck & Tennen (1996) I: Dewe, O'Driscoll & Cooper (2010) har også studeret vurderinger og de adaptive fortjenester der forekommer i at finde mening i stressfulde hændelser. Fokus er, at finde de positive fordele (benefits), der kan komme ud af modgang. Her er positive vurderinger (benefit finding appraisals) en form for selektiv vurdering, hvor opmærksomheden rettes mod de fordelagtige kvaliteter i begivenheden, som en måde og hjælpe individet til at tilpasse sig og kunne genskabe en følelse af vækst og værdi.

Vigtigheden af positive vurderinger, ligger i deres evne til at fremme en positiv emotionel velbefindende.

Folkman (1997) I: Dewe m.fl. (2010) mener ligeledes, at en vigtig faktor i forbindelse med stress og mestringssprocesser er fokus på den positive mening, som et middel til at genskabe ressourcer. Vigtigheden ligger i at opfatte mestring som noget mere end mestring af stressende begivenheder og således se på de muligheder mestring giver for at skabe positive psykologiske tilstande, der kan hjælpe personer gennem vanskelige begivenheder. Her kan positive revurderinger være vigtige kognitive strategier til at opfatte begivenheder i positivt lys, og styrker igen synet på det mangfold og kompleksitet mestringsprocesser kan bidrage med.

Når man antager et transaktionelt syn på stress, vil der imidlertid være en fin linje mellem vurderinger og mestring. Der kan være dannet mening ud fra vurderinger og fra en måde at mestre på, og det er således vanskeligt at bestemme hvordan meninger konstrueres. Det at have opmærksomhed rettet mod at finde de fordele, der kan være forbundet med modgang, kan ligeledes opfattes som en mestringsstrategi, og afspejler netop den adaptive værdi, der kan være forbundet med kognitiv vurdering og mestring (Dewe m.fl., 2010).

4.4 Kritik af vurderinger

Kritik af Lazarus og Folkmans opfattelse af vurderinger som centrale i forhold til stress, handler bl.a. om, at der vil være eksterne faktorer og forhold, som påvirker, om stress forekommer. Det kan være samfundsforhold såsom f.eks. arbejdsløshedsrater og andre objektive eksterne forhold udenfor personlig kontrol, som påvirker personers livsbetingelser og eksponering for stress. Hobfoll (1989) I: Aldwin (2007) mener således, at der lægges for stor vægt på rationelle kognitive processer og subjektive opfattelser uden hensyntagen til objektive faktorer.

Lazarus & Folkmans teori om stress har kognitioner, som en vigtigt præmis for oplevelsen af stress og er vigtige faktorer for individuelle forskelle i stress. Men i hvilken grad er kognitive vurderinger bevidste? Mange emotionelle reaktioner og stressresponsen er ikke af kognitiv karakter, men lærte og refleksbetonet adfærd og responsen. Vurderinger kan opstå fra både automatiske og betingede responsen lært gennem tidligere erfaringer og være af højere kognitiv og planlagt karakter (Lovallo, 2005).

En anden kritik af vurderinger som centrale i forhold til stress er den hovedvægt, der lægges på kognitioner frem for emotioner. Flere teoretikere mener, at emotioner er primære indenfor stress. Man antager således, at man bliver opmærksom på et problem, fordi man har en emotionel reaktion på den pågældende begivenhed (Aldwin, 2007).

Der er enighed om, at både kognitioner og emotioner er væsentlige i stressreaktioner, men derimod uenighed om hvilke der er primære. Lazarus (2009) mener, at kognitive processer som vurderinger er centrale i at afgøre, om en situation er potentielt stressende, og at kognitioner således bestemmer både opfattelsen af stress og personens emotionelle reaktion på den pågældende begivenhed. Zajonc (1984) og Aldwin (2007) argumenterer for, at man bør skelne mellem enkel opmærksomhed / bevidsthed og kognition og mener, at emotionelle reaktioner kommer før kognitioner. Er opmærksomheden primær emotionel eller kognitiv? Det kommer igen an på hvordan man definerer emotioner og kognitioner. Den ene position behøver ikke at udelukke den anden. Nogle gange reagerer man først og tænker bagefter, andre gange bliver man ikke stresset før den fulde alvor i situationen går op for en. Emotioner og kognitioner informerer hinanden og interagerer i stress processer. Ifølge Lazarus (1991, 2009) eksisterer der en gensidig afhængighed mellem stress og emotioner og adskillelsen af dem i studier af stress, bør være af ren analytisk karakter.

Uanset om kognitioner eller emotioner er primære, så må der forekomme en vis opmærksomhed på eller bevidsthed om en stressende begivenhed hos personen. Om denne opmærksomhed kommer i form af en rationel vurdering, en emotionel reaktion eller rent intuitivt, så må den være til stede, for at der kan forekomme en stressende reaktion hos vedkommende. Uafhængig af hvordan denne opmærksomhed defineres (Aldwin, 2007).

5 Emotioner

En af grundende til, at det er relevant at inddrage emotioner i stress relaterede forskning og studier, er at stress og emotioner er tæt forbundne begreber. Stress vil således altid afstedkomme en emotionel reaktion (Lazarus, 1991).

Ifølge Lazarus (1991) opstår emotioner i spillet mellem person og miljø, som en adaptiv transaktion, hvor motivation og personlige mål er væsentlige at tage i betragtning for at forstå de emotioner, der kommer til udtryk. Emotioner opfattes ud fra en kognitiv- motivationel- relationel teori, hvor den personlige mening og vurdering i forhold til relationer mellem person og miljø, danner relationelle kernetemaer for hver enkelt emotion. Den kognitive vurdering anses ifølge Lazarus, at være en primær faktor, for hvilke emotioner der opstår i interaktioner mellem individ og miljø.

Vurderingsteorien rummer en række antagelser om, hvilke tanker der ligger til grund for en specifik emotion. Hvis man antager at dette er korrekt, vil man kunne analysere sig frem til hvad en person må tænke, for at opleve en bestemt emotion. Flere teoretikere har studeret hvilke vurderingsvariabler, der ligger til grund for emotionerne; bl.a. Conway & Bekerian (1987); Dalkvist & Rollenhagen (1989); De Rivera (1977); Frijda (1986); og Lazarus (1966,1991) I: Lazarus (2009). Der foreligger forskellig teoretisk fokus og forskellige benævnelser, men der er generel enighed om, at det primært handler om følgende; behagelighed, det at have et bestemt mål på spil, ansvarsplacering og kontrollerbarhed. I opgaven vil jeg holde mig til Lazarus antagelse om primær og sekundær vurdering med dertilhørende underkategorier. Det er de forskellige vurderingskomponenter, der afgør hvilken af de 15 emotioner, der vil indtræffe under en transaktion. Hver emotion vil være knyttet til forskellige relationelle betydninger (kernetemaer), og hver emotion vil indebære et bestemt vurderingsmønster (Lazarus, 1991, 2009).

De forskellige emotioner har hver sin struktur, som vi tillægger en bestemt sindstilstand og mening. Vrede handler således om at blive fornædret eller krænket, skyld handler om moralsk fejl, medfølelse handler om, at kunne sætte sig ind i en andens situation, håb om en trussel eller et løfte som muligvis bliver realiseret. De øvrige emotioner vil kunne opstilles på tilsvarende vis. Pointen er, at hver af disse emotioner fortæller os noget om, hvordan en

person har vurderet det som sker i en adaptiv transaktion, og hvordan personen håndterer det. Således indebærer hver af emotionerne et særligt scenarie eller forhold til miljøet, som hele tiden forandrer sig (transaktion). Dette giver en vigtig indsigt i den adaptive dynamik i den enkelte persons liv. Hvis en person responderer med samme emotion i mange forskellige situationer, kan det tyde på et stabilt personlighedstræk og siger således noget væsentligt om, hvordan denne person forholder sig til omverdenen (Lazarus, 2009).

Parkinson & Manstead (1992) refereret i Lazarus (2009) er uenige med Lazarus i, at den kognitive vurdering, er den eneste indfaldsvinkel til den personlige betydning af objektive hændelser eller relationer. Spørgsmålet er, om emotioner kan udløses uden kognitiv mediering eller om den er en nødvendig faktor i emotionsprocessen? Måske kan fremtidig forskning afklare dette yderligere.

5.1 Stress og emotioner

De påvirkninger som stress forårsager i vores endokrine system, vil være forskellige afhængige af, om stressresponsen resulterer i positive eller negative emotioner. Mange af responserne er de samme, men en vigtig forskel forekommer i forhold til kortisolniveauer, som stiger i forbindelse med negative emotioner, men ikke i forbindelse med positive emotioner. Psykologisk stress associeres ofte med negative emotioner og kan dermed have vigtige implikationer for helbredet (Lovallo, 2005).

Der er systematiske forskelle på, hvordan mennesker responderer på potentielle farer og ligeledes individuelle forskelle på, hvordan mennesker opfatter og evaluerer situationer, som de står overfor. Disse forskelle kan bestemme konsistente forskelle i emotionelle responser. Nogle personer kan således have en overvejende positiv eller negativ emotionel respons i møde med forskellige situationer. Mennesker kan ligeledes have individuelle forskelle i hypothalamus og hjernebarken, hvilket kan give forskelle i aktivitets tendenser og / eller responsmønstre, der forekommer uafhængig af de individuelle kognitive emotionelle vurderinger og efterfølgende emotionelle reaktioner, som personen foretager (ibid).

Studier af bl.a. (Caspi m.fl. 2003; Lovallo & Wilson, 1992 og Meany, 2001, I: Lovallo, 2005) viser ligeledes, at nogle mennesker har en overdreven fysiologisk aktivering, selv ved fravær af affektive eller evaluative stimuli, hvilket kan resultere i en overdreven responsivitet til stress. Disse individuelle forskelle i stress reaktivitet indikerer, at måder hvorpå ideer influerer på kroppen, kan variere systematisk fra person til person og kan blive vigtige prädikatorer for sundhed og sygdom. Studierne viser, at individuel menneskelig adfærd ikke kan separeres fra sit miljø og understreger igen vigtigheden af et transaktionelt syn på stress.

5.2 Positive emotioner

Ifølge Fredricksons teori *broaden-and-build theory of positive emotions* (1998, 2001, I: Cohn & Fredrickson, 2009), så udvider positive emotioner personers momentane tænkte handlinger og leder til handlinger, der bygger varige personlige ressourcer. De personlige ressourcer, der forekommer i forbindelse med positive emotionelle tilstande, er holdbare og vedvarende udover de forbigående emotionelle tilstande, de er erhvervet fra. Ifølge Fredrickson kan positive emotioner producere flere positive emotioner og således bidrage til en positiv spiral. De positive effekter der kan afstedkomme fra positive emotioner, er en udvidet perception og kognition i forhold til aktiviteter, relationer, opbygning af varige personlige ressourcer (social støtte, resiliens, færdigheder og viden), samt styrket helbred og selvopfyldelse.

Studier af Trope & Pomerantz (1998) refereret i Cohn & Fredrickson (2009) viser ligeledes, at personer i en positiv emotionel tilstand, er mere tilbøjelige til at kunne indarbejde udfordrende valid information, samt nøje overvejer vanskelige problemer. Selvom positive emotioner er midlertidige og forbigående, så opmuntrer de til en bredere vifte af aktiviteter, der over tid kan bygge varige personlige ressourcer.

Flere studier (bl.a. Otake, Waugh & Fredrickson, 2006; Cohn & Fredrickson, 2006; Gable, Reis, Impett & Asher, 2004 I: Cohn & Fredrickson, 2009) foretaget i forbindelse med *broaden-and-build teorien* viser empirisk støtte for, at positive emotioner udvider rækkevidden af opmærksomhed, kognition og aktivitet samt ligeledes opbygger fysiske,

intellektuelle og sociale ressourcer. Nyere studier af Csikszentmihalyi (2006) viser, at distinkte positive emotioner som glæde og tilfredshed, udvider personers umiddelbare tanke- og handlings repertoire, hvorimod distinkte negative emotioner som frygt og vrede begrænser disse repertoires. Man forestiller sig, at pågældende positive emotioner, kan fungere som modgift mod langvarige effekter af negative emotioner. Studier af Fredrickson & Levenson m.fl (1998) refereret i Csikszentmihalyi (2006) tyder på, at positive emotioner kan være inkompatible med negative emotioner, idet positive emotioner synes at svække effekten af negative emotioner gennem en udvidelse af personens tanke- og handlingsrepertoire (*the undo hypothesis*). Således kan positive emotioner facilitere, at personer placerer større begivenheder i sit liv i en bredere kontekst, hvorved betydningen af en given negativ begivenhed formindskes. Det antages endvidere, at positive emotioner kan facilitere psykologisk resiliens, adaptiv mestring og tilpasning til stress og ligeledes fremme bedring efter stress.

5.2.1 Positive emotioner og stress

Længere varende negative og stressende begivenheder vækker negative emotioner, der oftest ikke kan løses af den umiddelbare og snævert definerede handling, som negative emotioner ofte tilskynder til. Studier af bl.a. Moskowitz m.fl. (2003); Stein m.fl. (1997) I: Cohn & Fredrickson (2009) viser, at sørgende personer, der oplever en grad af positive emotioner sammen med de negative emotioner, efter et år eller mere viser større psykologisk trivsel. Dette antages, at være fordi positive emotioner associeres med evnen til at antage et længere perspektiv samt evnen til at udvikle planer og sætte mål for fremtiden. Det at kunne finde lejlighedsvis muligheder til at opleve positive emotioner, ser ud til at kunne afhjælpe nogle af de negative virkninger, der kan være i forbindelse med en langvarig begrænset tankegang, som ofte forekommer i relation til stressende begivenheder. Ligeledes kan psykologisk resiliens, associeres med evnen til at kunne finde positive emotioner i forbindelse med stressende begivenheder uden at benægte alvorligheden i en vanskelig situation.

Studier af bl.a. Gil m.fl.(1997); Cohen & Pressman (2006); Moskowitz (2003) refereret i Cohn & Fredrickson (2009) viser, at positive emotioner kan relateres til sundhed. Positive emotioner kan reducere smerte hos kroniske patienter, bekæmpe sygdom på vellykket vis og forlænge livet. Disse fund forklares af positive emotioners evne til at løfte personer ud af

stressende og begrænsende tilstande. Nogle personer søger aktivt positive emotioner til at hjælpe dem med at komme sig efter livsstressende begivenheder og undgår derved i stor grad de negative langtidseffekter, der kan være forbundet med stress.

Studier af pårørende til alvorligt syge, hvilket anses som ekstrem stressfuldt viser, at der især er tre mestringsstrategier, som kan fremme positive emotioner under stress (Folkman & Moskowitz, 2000; Folkman m.fl. 1997; Moskowitz m.fl. 1996, refereret i Larsen & Buss, 2010). Den første er positive revurderinger, hvilket er en kognitiv proces, hvor personen fokuserer på det positive i den aktuelle situation. Det kan være at se muligheder for personlig vækst, og hvordan ens indsats kan gavne andre personer. Ved at forandre opfattelsen af den stressfulde begivenhed kan selve meningen af den forandres således, at modgangen faktisk kan give personlig styrke både i den aktuelle situation og på længere sigt. Den anden positive mestringsstrategi er problemfokuseret mestringsstrategi, hvor tanker og adfærd anvendes til at løse de underliggende årsager til stress. Denne strategi kan ligeledes være gunstig i situationer, som synes ukontrollerbare f.eks døende pårørende. En væsentlig faktor er evnen til at fokusere på de mindre ting, som det er muligt at kontrollere, da det kan give en følelse af effektivitet og kontrol selv under stressfulde og ukontrollerbare omstændigheder. Den tredje positive mestringsstrategi er, at kunne skabe positive begivenheder, som en time-out fra stress. Det kan gøres på mange måder, som bare at have en pause og tænke på noget positivt, et morsomt minde, eller at planlægge noget positivt. Forskningen på positive emotioners betydning og interaktioner mellem stress, helbred og personlighed er af nyere dato, og mange spørgsmål relateret hertil står endnu ubesvaret. Men at positive emotioner har en gunstig effekt på stress framstår klar.

5.3 Stress, vurderinger, emotioner og mestringsstrategier

Ifølge Lazarus (1991) vil der være overlapning imellem de kognitive processer, der er involveret i vurdering og mestringsstrategier. Dette består i at mestringsstrategier refererer til, hvad en person tænker og foretager sig for at håndtere en emotionel begivenhed. Vurdering er en evaluering

af, hvad der kan tænkes og gøres i forhold til den emotionelle begivenhed. Både vurderinger og mestring forandrer begivenhedens emotionelle betydning (mening). Vurderinger påvirker mestringsstrategier, og mestring forandrer vurderinger i kraft af, hvad de gør ved relationen mellem person og miljø. Mestring flyder fra emotioner og er ofte rettet mod regulering af emotionel uro (emotionelfokuseret mestring), men mestring forekommer ligeledes direkte efter en initial vurdering af begivenhedens karakter. Det kan være skade, trussel, udfordring og mestring kan modificere de efterfølgende vurderinger for således at forandre og/eller forkorte den emotionelle reaktion.

Ifølge Lazarus (2009) bør stress, vurderinger, emotioner og mestring udgøre en begrebslig enhed, hvor emotionsbegrebet anses som det overordnede, fordi det indbefatter både stress og mestring. Når man bedømmer betydningen af en hændelsesrække, vil det altid indebære en evaluering af hvad man kan gøre ved situationen. Denne evaluering vil være afgørende for hvilke emotioner man reagerer med. Hvis man adskiller emotioner og mestring fra hinanden, vil man overse integriteten og kompleksiteten i den emotionelle process, som hele tiden inddrager hvordan man mestrer. Adskillelse af stress, vurderinger, emotioner og mestring bør kun ske af analytiske årsager.

6 Mestring / Coping

Mestring handler om hvordan man håndterer krav fra sig selv og omgivelserne, der opfattes som stressfyldte. Om mestring er vellykket, er betinget af i hvilken grad ens personlige ressourcer kan forenes eller passer sammen med omgivelsernes krav. Om man håndterer en situation på vellykket vis, handler i stor grad om den type færdigheder man har og gør brug af i en bestemt miljømæssig kontekst (Aldwin, 2007).

Ifølge Pearlin & Schooler (1978) I: Skodol (2010), kan mestring afbøde de negative effekter, der kan være forbundet med stress på tre forskellige måder. Det kan være gennem modifikation eller forandring af den stressfulde situation, kontrol af begivenhedens mening for at neutralisere den stressfulde karakter af begivenheden eller mestring af den emotionelle følgetilstand af begivenheden. Mestring kan således have en direkte effekt på helbredsresultatet, medieres via en anden variabel eller være i form af mestringsstrategier, der fungerer som buffere mod effekten, som stress kan have på helbredet (Aldwin, 2007).

Funktionen af mestring refererer ifølge Lazarus & Folkman (1984) til formålet med en given valgt strategi, mens resultatet af denne strategi er sekundær. Definitionen af mestring er således uafhængig af resultatet af denne proces og af hvilke mestringsstrategier der anvendes

Flere definitioner og klassifikationer eksisterer indenfor mestring.

“Coping refers to specific thoughts and behaviors that a person uses to manage the internal and external demands of situations appraised as stressful, in order to be protected from psychological harm” (Folkman & Moskowitz, 2004; Lazarus & Folkman, 1984 og Pearlin & Schooler, 1978, I: Skodol, 2010:117).

Denne definition understreger betydningen af vurderinger, for oplevelsen af stress. Mestring indeholder kognitive, adfærdsmæssige og emotionelle responser, som kan være konsistente / inkonsistente på tværs af stressfulde situationer og funktionelle roller.

Cox & Ferguson (1991:23) foreslår følgende definition:

“Coping as cognitions and behaviours which, following a stressful transaction and defined independently of outcome, have the primary function, consciously decided, of

dealing with the emotion caused by the transaction and developing a sense of personal control. This is achieved by those cognitions and behaviours combining into strategies which perform a mixture of functions: problem solving, reappraisal and avoidance. Any particular option or strategy may perform any one or a number of these functions in the space of dealing with one stressful transaction”.

Her understreges det transaktionelle perspektiv, hvor formålet med mestring er rettet mod, at håndtere de emotioner, der opstår som følge af transaktionen mellem person-miljø. Hensigten er, at opnå en grad af personlig kontrol. Dette gøres gennem brug af mestringsstrategier, der indeholder både kognitioner og adfærd, og mestring kan således opstå fra mange forskellige processer.

Ifølge Lazarus & Folkman (1984:141) defineres mestring således: *“Coping, as constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and / or internal demands, that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person”.*

Ifølge denne definition er mestring en proces, der må forstås ud fra transaktionelle termer som kontekst og vurdering. Gennem det transaktionelle syn fremhæves betydningen af vurderingsprocessen og giver et rammeværk for forståelse af, hvordan stress processer udfolder sig. I definitionen kan *efforts to manage* henvise til personens mestringsstrategier, som anvendes for at mestre miljømæssige situationer og udfordringer. Det henviser ligeledes til, at disse strategier ikke altid er lige hensigtsmæssige og effektive, hvilket kan føre til stress. Ifølge Lazarus (2001) og (2009) refereret i Dewe, O'Driscoll & Cooper (2010) defineres mestringsrelaterede tanker og handlinger kontekstuel indenfor et møde, der er *“appraised as taxing or exceeding the resources of the person”*. En vigtig præmis ifølge definitionen er, at stress forekommer i et møde mellem individet og miljøet. At individet oplever en situation som stressende, er således essentiel, når man taler om mestringshandlinger og resultater af disse.

God mestring er ifølge Lazarus (2009) at vælge den mestringsproces, der er bedst i den enkelte situation. Bedømmelseskriteriet er, at det man foretager sig passer godt sammen med de krav der ligger i situationen og ens egne individuelle behov. Kriteriet er også, at man hurtigt og fleksibelt må kunne forlade en strategi, der ikke virker og skifte over til en anden strategi. Ligeledes er det vigtigt at have evne og vilje til at fastholde en mestringsstrategi på trods af ugunstige omstændigheder, indtil den er ordentlig afprøvet. Vurderingens kvalitet er

helt afgørende for en god mestring. Mange faktorer interagerer og gør vurderings- og mestringsprocesser til særdeles tvetydige og komplekse bedømmelsesprocesser, og god mestring opnås ikke uden videre og vil også være afhængig af en god portion held.

Et transaktionelt syn på stress og mestring understreger, at mennesker ikke er passive bidragsydere, men aktivt responderer på miljømæssige omstændigheder og således kan lære at tilpasse sig og overvinde modgang. Mennesker kan både forandre sig selv og lære at modificere sine omgivelser. Mestring kan således opfattes som en aktiv proces, hvor personer kan lære at håndtere stressfulde livsbegivenheder, enten ved at tilpasse sig, forandre tænke- og eller handlemønstre eller ved at modificere sine omgivelser. Antagelsen om, at mestring er fleksibel og i høj grad lært adfærd medfører, at mestringsfærdigheder kan læres, modificeres og at maladaptive mestringsstrategier kan forandres. Styrken i mestring ligger netop i fleksibiliteten og evnen til at kunne respondere både på de krav, der ligger i en given situation samt på personlige behov. Personer kan således lære nye færdigheder, der kan facilitere tilpasningsdygtig mestring (Aldwin, 2007).

6.1 Kritik af Lazarus definition

Flere teoretikere (bl.a. Aldwin, 2000; Coyne & Gottlieb, 1996 og Snyder, 2001, I: Dewe m.fl. 2010) kritiserer Lazarus' definition på mestring for at have et begrænsende syn, idet mestring reduceres til at indeholde intentionelle strategier, som initieres indenfor rammerne af et stressende møde. Ligeledes er der flere, der savner en distinktion mellem mestring og tilpasning (adaption). Hvor bredt skal mestring defineres, og i hvilken grad bør man inkludere adaptiv adfærd i definitionen af mestring? Nogle mener, man bør differentiere mellem bevidste, intentionelle strategier og mere automatiserede vaner og rutiner. Vigtige diskussioner pågår om, hvor bredt man bør definere mestring og har ligeledes metodiske implikationer. Det er væsentligt at differentiere imellem hvilke faktorer, der er af relevans indenfor mestring og hvilke aspekter af mestring nuværende anvendte metoder måler. Måske

kan fremtidig forskning bidrage med nye perspektiver på mestring og alternative målemetoder, som bevirker at forståelsen af mestring udvides?

6.2 Mestringsstrategier

Mestringsstrategier indeholder både kognitioner og adfærd rettet mod at håndtere et problem eller en begivenhed og de medfølgende negative emotioner. I tråd med et transaktionelt perspektiv opstår stress, når personen opfatter at have underskud af ressourcer til at håndtere et problem. Så snart ressourcer er udviklet og lært og problemet således kan håndteres, vil situationen ikke længere opfattes som stressende. Medmindre situationen eller dens mening forandres således, at ressourcerne ikke længere er tilfredsstillende (Snyder & Dinoff, 1999).

Mestringsstrategier kan meget generelt formuleres således; *"Coping strategies are those responses that are effective in reducing an undesirable "load"(psychological burden)"* (Snyder & Dinoff, 1999:5).

Effektiviteten af mestringsstrategier, hviler på strategiens evne til at reducere umiddelbar stress, og til på langt sigt at bidrage til psykologisk velvære og bedret helbredsstatus. Der vil være forskellige opfattelser af strategiens effektivitet og vellykkethed afhængig af, om det ses fra personens eget perspektiv, eller fra omgivelsernes (ibid).

I vurderingen af valg af mestringsstrategier, foretager vedkommende primære- og sekundære kognitive vurderinger, der danner grundlag for hvilke mestrings strategier, man vælger at implementere (Lazarus & Folkman, 1984).

Mestring kan have flere funktioner. Mechanic mener således, at mestring har 3 funktioner: *"Dealing with social and environmental demands, creating the motivation to meet those demands, and maintaining a state of psychological equilibrium in order to direct energy and skill toward external demands"* (Mechanic 1974, I: Lazarus & Folkman, 1984:149).

Der findes flere typer mestringsstrategier, og der er ikke generel enighed om, ud fra hvilke analytiske og metodiske principper man skal klassificere dem. Klassificering af mestringsstrategier kommer fra Folkman og Lazarus, der identificerede to primære proces orienterede mestringsstrategier, hhv. problem- og emotionfokuseret mestring. I takt med tiltagende forskning på mestring pågår der vigtige diskussioner om problem - og emotionfokuseret mestring er fyldestgørende nok til at rumme kompleksiteten og dynamikken rundt mestrings strategier. Kort fortalt mener flere teoretikere (bl.a. Burke, 2002; Billings & Moos, 1981; Folkman & Moskowitz, 2004, og Greenglass (2002) refereret i: Dewe m.fl. (2010:42), at man enten skal udvide de eksisterende kategorier eller tilføje nye, som rummer bl.a. kognitiv-, meningfokuseret-, proaktiv-, adfærdsmæssig- og social- relationel mestring. Uanset kategori handler det om at rumme den komplekticitet, som mestring og mestringsstrategier indeholder. Hvordan man definerer og forstår mestring vil forandre sig i takt med, at man opnår en øget forståelse.

Definitioner af mestringsstrategier vil således afhænge af, indenfor hvilket teoretisk rammeværk mestring er konceptualiseret, og / eller udfra hvilken kontekst mestring er studeret og analyseret (Lazarus & Folkman, 1984).

Ifølge Lazarus & Folkman (1984) er der i mestringsfunktioner en vigtig distinktion mellem mestring, som er rettet mod at håndtere eller forandre problemet, der forårsager stress og på mestring, som er rettet mod at regulere den emotionelle respons til et problem. Den første er betegnet som problemfokuseret mestring, og den anden som emotionfokuseret mestring. Generelt forekommer emotionfokuseret mestring, når der er forekommet en vurdering som tilsiger, at der ikke kan gøres noget for at modificere truende, skadende eller udfordrende miljømæssige betingelser. Problemfokuseret mestring forekommer derimod som regel, når betingelserne vurderes som foranderlige. I opgaven vælger jeg primært at forholde mig til denne klassifikation, men positive mestringsstrategier drøftes ligeledes.

6.2.1 Emotionfokuseret mestring

Emotionfokuseret mestring er ifølge Folkman & Lazarus (1984) rettet mod at regulere og kontrollere de emotioner, som knytter sig til en stressende situation. Dette kan forekomme på forskellige måder. Det kan være undgåelse af truslen (ikke tænke på den) eller revurdering af

den. Her kan anvendes flere strategier, som bl.a. kan være at minimere truslen, distancere sig fra den, det kan være selektiv opmærksomhed, positive sammenligninger eller forsøge at finde noget positivt ved hændelsen. Flere af disse strategier er defensive eller kognitive idet situationen således enten udgås, eller dens mening / betydning forandres gennem hvordan den (re)vurderes. Nogle emotionfokuserede strategier kan således have karakter af revurderinger, men de behøver ikke være det. Revurderinger er ifølge Lazarus (2009) imidlertid ofte en effektiv form for mestring af stressende situationer, da emotionerne ændres til at have en ny relationel mening, som er mindre angstfuld og derved kan være lettere at forholde sig til. Det kan imidlertid være vanskeligt at skelne revurderinger fra jeg-forsvarsmekanismer, som f.eks. fortrængning og forvrængning. Disse forsvarsmekanismer kan forekomme, på et kontinuum fra personlige eller sociale illusioner til større forvrængninger, hvor der ikke eksisterer en fin linie mellem sunde og patologiske former. Der kan være såvel kortsigtede, som langsigtige fordele og ulemper forbundet med disse (forsvarsmekanismer).

Emotionfokuseret mestring er en tænkemåde, som forandrer den relationelle mening af den sociale transaktion, men ikke selve den reelle relation mellem individ og miljø. Når en revurdering virkelig fungerer, kan denne kognitive mestring have stor indflydelse på emotionerne og være en vellykket strategi (Lazarus, 2009).

Et sårbart selvværd kan imidlertid gøre det vanskeligt at revurdere personlige stressende begivenheder, da man kan have en tendens til at overreagere på situationer, som kan være af krænkende eller ydmygende natur (ibid).

6.2.2 Problemfokuseret mestring

Problemfokuseret mestring er en type problemløsningsstrategi, som har til hensigt at tilegne sig information om problemet, overveje hvad der kan være af alternative løsninger, foretage evalueringer af hvilke konsekvenser de kan have, vælge imellem dem og iværksætte handlinger, der kan ændre den problematiske situation mellem person og miljø. Disse mestringshandlinger kan rette sig mod enten miljøet eller personen selv. Mestringshandling rettet mod miljøet kan være rettet mod at forandre pres fra miljøet, barrierer, ressourcer og / eller procedurer etc. Mestringshandling rettet mod personen kan være rettet mod motivationelle eller kognitive forandringer, som f.eks. skift af aspiration, reduceret personlig

involvering, finde tilfredsstillende på alternative måder, udvikle nye adfærd standarder eller ved at tilegne sig nye færdigheder og procedurer (Lazarus & Folkman, 1984).

Det kan være vanskeligt at afgøre, hvornår tanker og handlinger tilhører emotion- eller problemfokuseret mestringsstrategi, da mestringshandlingerne ofte inkluderer flere mål og samme strategi kan have mere end en funktion. Som regel vil de to mestringsstrategier optræde sammen og støtte hinanden og begge vil være centrale elementer i den samlede mestringsbestræbelse. Der er tale om komplekse indbyrdes sammenhænge mellem tanker og handlinger, og det vil være balancen mellem tanke, handling og miljømæssige realiteter, der afgør om mestringsprocessen er vellykket eller ej (Lazarus, 2009).

6.2.3 Vigtige faktorer i mestringsprocessen

Det er essentielt at mestringsprocessen evalueres løbende, da en ændring i betingelserne kan betyde, at den oprindelige form for mestringsstrategi ikke fungerer optimalt, og må erstattes af en anden mestringsstrategi, som fungerer bedre i den nye relation mellem person og miljø. Mestringsstrategien vil være afhængig af en vurderingsproces, hvor man finder frem til den mest hensigtsmæssige mening, der er til rådighed i den enkelte situation. En mening der understøtter realistiske handlinger og samtidig sætter situationen i så favorabelt et lys som muligt. Hvor effektiv en mestringsstrategi er, vil således være afhængig af en løbende overensstemmelse med de situationelle krav og muligheder, der er i de miljømæssige betingelser for konfrontationen, samt de kriterier, som anvendes under evaluering af strategien (Lazarus, 2009).

Der er ikke en type mestringsstrategi, som er bedre eller mere adaptiv end andre. Om strategien er vellykket, vil bero på om personen formår at vælge rigtig strategi tilpasset situationen (Rothbaum, Wiesz & Snyder, 1982, I: Cox & Ferguson, 1991). Der vil forekomme individuelle forskelle i forhold til repertoire af tilgængelige mestringsmuligheder, personen har til rådighed, og i forhold til personens beslutninger vedrørende det at kombinere muligheder og valg af mestringsstrategi samt, i forhold til hvilke funktioner strategierne opfylder og hvordan de er tilpasset de transaktioner, der forekommer mellem person og miljø. De individuelle forskelle kan således forekomme flere steder i mestringsforløbet og vil influere på stressprocessen (Cox & Ferguson, 1991).

6.2.4 Positiv mestring

Nogle personer oplever positiv vækst i mødet med stressfulde begivenheder. Man antager, at akkumulering af ressourcer, kan erhverves gennem at finde positive elementer i forbindelse med stressende omstændigheder. Det kan være i form af positive emotioner eller gennem anvendelse af positive mestringsstrategier. Positiv mestring er karakteriseret ved følgende kvaliteter: Positive vurderinger og betydninger der genererer positive emotioner, mestringsstrategier, som er fremadskuende og rettet mod ophobning af ressourcer / kapacitet og personlig vækst. Ligeledes positive emotioner som udvider personens tanke og handlings repertoire og opbygger individets udholdenhed og personlige ressourcer. (Fredrickson, 2001, I: Dewe m.fl. 2010).

Proaktiv mestring

Proaktiv mestring er en præventiv form for positiv mestring, som menes at forbedre et individs livskvalitet. Proaktiv mestring er ifølge Schwarzer (2001, I: Dewe m.fl. 2010:55) *"An effort to build up general resources that facilitate promotion towards challenging goals and personal growth"*.

Flere teoretikere (bl.a. Aspinwall & Taylor, 1997; Greenglass, 2002 og Schwarzer, 2004, I: Dewe m.fl., 2010) er enige om, at proaktiv mestring er anderledes end andre former for mestring, idet den er orienteret mod fremtiden og sigter mod at håndtere en forestående begivenhed. Proaktiv mestring handler i høj grad om positive vurderinger i forhold til forestående udfordringer og målopnåelse. Det er strategier, der akkumulerer ressourcer, hvor motivationen er overbevisningen om at, forandring giver rig mulighed for personlig vækst.

Der er enighed om, at fremtidig stressforskning bør udforske den udvikling og de konsekvenser, der kan være forbundet med positiv mestring. Samtidig bør dette ikke ske på bekostning af eksisterende stressforskning. De forskellige mestringsstrategier er forbundet, og det er vanskeligt at bestemme, hvordan strategier anvendes, hvilke intentioner personen har og afgøre om det var positivt eller negativt. Ligeledes kan det være, at en god intention får et dårlig udfald og omvendt, så det er komplekse processer, der bør studeres fra flere perspektiver (Dewe m.fl., 2010).

6.3 Mestring som proces og persontræk

Nogle mestringsstrategier (Lazarus, 2009) er knyttet til den sociale kontekst, mens andre er knyttet til personvariabler. Studier af mestringsstrategier viser generelt svingende stabilitet fra stress konfrontation til stresskonfrontation. Flere mestringsstrategier optræder uregelmæssigt i forskellige konfrontationer. Hvis en person anvender social støtte som mestringsstrategi under en konfrontation, så er det således ikke sikkert, at vedkommende vil gøre det igen under en anden konfrontation. Det giver støtte til en processorienteret tilgang til mestring.

Studier af Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen (1986), I: Lazarus (2009), viser imidlertid at en mestringsstrategi som positiv revurdering, udviser signifikant men beskeden stabilitet fra konfrontation til konfrontation. Det er således sandsynligt, at når en person benytter sig af positiv revurdering under en konfrontation, da vil vedkommende sandsynligvis også anvende denne strategi under andre konfrontationer. Det kan tyde på, at nogle mestringsstrategier, som positiv revurdering er knyttet til personlighedstræk.

Generelt opfattes mestring som en proces, hvilket også stemmer overens med Lazarus & Folkmans (1984) definition og det transaktionelle perspektiv på stress og mestring. Mestring som proces indebærer ifølge Lazarus (2009), at mestringsstrategier ændrer sig fra situation til situation eller fra konfrontation til konfrontation. De fleste stressende situationer / konfrontationer er ikke enhedsprægede hændelser, men udspiller sig i faser, hvor hver fase således kan have forskellige mestringsstrategier. Studier af bl.a. Lazarus & Folkman (1985) og Smith & Elsworth (1987) I: Lazarus (2009) viser empirisk støtte for den processuelle tilgang til mestring. Begrænsningen ved den processuelle tilgang er faren for at perspektivet bliver for kontekstuel på bekostning af helhedsbilledet (Lazarus, 2009).

Indvendinger mod træk tilnærminger (bl.a. Byrne, 1964; Welsh, 1956 og Goldstein, 1959, 1973 I: Lazarus & Folkman, 1984) handler om, at de undervurderer den kompleksitet og variation, der forekommer i mestringsprocesser, fordi træktilnærminger ofte måler mestring langs en enkelt dimension, hvorved flere faktorer i mestringsforløbet overses. Der findes imidlertid konsistens og stabilitet i mestring, samtidig som der er forandringer på tværs af situationer, hvilket taler for en både træk- og processorienteret tilgang til mestring (Lazarus & Folkman, 1984).

Mestringsstrategier er således ikke nødvendigvis karakteristiske for en person på tværs af stressfulde situationer og funktionelle roller. Personlighedstræk refererer derimod til konstellationer af træk eller attributter, der bestemmer hvordan personer opfatter, tænker og relaterer til sig selv og omgivelserne (American Psychiatric Association 2000, I:Skodal,2010).

Personlighedstræk antages ifølge Skodal (2010), at være relativt stabile over tid og på tværs af situationer. Personlighed og mestring bør være relateret, fordi visse personlighedstræk prædisponerer personer til og kan associeres med anvendelse af visse mestringsstrategier. Personlighedstræk og mestringsprocesser interagerer og kan enten forbedre eller forværre virkningen af negative oplevelser.

6.3.1 Personlighedstræk og mestring

Jo mere tillid en person har til sin evne til at overkomme farer og udfordringer, i jo højere grad vil vedkommende føle sig udfordret fremfor truet og omvendt. Således vil en følelse af utilstrækkelighed fremme trussel. I overensstemmelse med en relationel tilgang til stress, da vil der i et hvert møde være både miljømæssige omstændigheder og personligheds dispositioner, der bestemmer om der forekommer en truende eller udfordrende vurdering (Bandura, 1977, 1989, 1997, I: Lazarus, 2001).

Personlighedskarakteristika kan således påvirke repertoire af mestringsstrategier, som personer har til rådighed. Personlighedstræk kan øge eller formindske en persons vurdering af, om en begivenhed opfattes som stressende og / eller påvirke vedkommendes mestringsrespons. Således vil en opfattelse af, at have de fornødne ressourcer til at mestre situationen, kunne reducere den opfattede trussel (stressende begivenhed), eller øge opfattelsen af egne mestringsressourcer til at håndtere situationen. En negativ opfattelse, vil have den modsatte effekt. Personer høj på personlighedstrækket ekstrovert eller positiv emotionalitet engagerer sig gerne i problemer, og er aktivitetsorienteret i sine mestrings bestræbelser. Personer høj på trækket neurotisme eller negativ emotionalitet, vil derimod sandssynligvis foretage negative vurderinger af situationen og anvende utilstrækkelige mestringsstrategier, som bl.a. distancering, distrahering eller undgåelse af problemet. Personer, der er samvittighedsfulde, vil sandssynligvis planlægge sin mestringsstrategi frem for at handle umiddelbart i forbindelse med problemløsning. Personer med høj selvtillid,

optimisme eller med intern kontrolorientering har vist sig at have flere positive vurderinger af stressende begivenheder, og er mere tilbøjelige til at anvende problemfokuseret mestring, frem for emotionelfokuseret mestring. Dette skyldes troen på at kunne påvirke situationen i retning af noget positivt (bl.a. Fleishman, 1984; Holahan & Moos, 1986, 1991; Schiaffino & Revenson, 1992 og Smith m.fl., 1989 I: Skodal, 2010).

Personer høj på neurotisme anvender i større grad emotionfokuserede mestringsstrategier (Bolger, 1990, Carver m.fl. 1989 og Terry, 1994, I: Skodal, 2010).

Personlighedstræk kan således have vigtige implikationer for personens valg af mestringsstrategier, for selve mestrings forløbet samt for resultatet af mestringsprocessen. I de næste kapitler vil mestringsressourcer og personligheds relaterede konstrukter behandles mere indgående i relation til mestring af stress.

7 Risiko, beskyttelse og stress

Det transaktionelle syn på stress, hvor menneskelig tilpasning / mistilpasning opfattes som et komplekst samspil mellem individuelle- og miljømæssige faktorer, anerkender at risiko og beskyttelse kan stamme fra flere forskellige såvel personlige som miljømæssige faktorer. Således ses en øget sårbarhed overfor stress ikke udelukkende som individets manglende evne til tilpasning, men i lige så høj grad som miljøets manglende muligheder for, at tilpasning kan forekomme. Det er når der forekommer systemisk stress, det er mulig at bestemme, om vedkommende eller omgivelserne har den fornødne styrke, de fornødne ressourcer og kapaciteter, der kan resultere i kortere eller længere tilpasning og vækst. Det er således under stress, man kan vurdere om personen og omgivelserne har/ ikke har tilstrækkelige resiliente ressourcer, eller har dem, men måske ikke har været i stand til at anvende dem på en vellykket måde. Risiko skal således være til stede for at resiliens kan forekomme (Aldwin, 2007).

7.1 Genetiske og biologiske faktorer

Nyere stressrelaterede studier af Caspi m.fl. (2003) og Meany (2001) I: Lovallo (2005) påviser interaktioner mellem menneskers gener og miljø, især det sociale miljø og begivenheder tidligt i livet synes at være vigtige faktorer, der kan påvirke modtagelighed overfor stress. Studierne viser, at miljømæssige påvirkninger kan danne neurale signaler, der påvirker udviklingen af nervesystemet. Dette kan potentielt forøge eller reducere genernes udtryk, hvilket kan producere varige effekter i emotionalitet og stressreaktivitet hos de berørte personer. Studierne omhandler modgang, separation fra omsorgsgiver og afsavn tidlig i livet og viser, at selv enkelte episoder med alvorlig stress kan give livsvarige effekter i forhold til forøget stressresponsivitet. Studierne påviser, at man arver en given gen variant, der kan påvirke hvordan personen reagerer på stress igennem livet. Studierne fremhæver, at generne er afhængige af miljøet for at komme til fuldt udtryk, og giver således indblik i den

interaktion der forekommer mellem gener og miljøet. Denne genresponsivitet til miljøet, viser i hvor stor grad erfaringer kan påvirke strukturer og funktioner i den menneskelige udvikling. Studierne kan måske i nogen grad forklare hvorfor nogle mennesker er hhv. mere sårbare / resiliente overfor stress. (ibid).

Studier af bl.a. (Caspi m.fl. 2002; Liu m.fl. 1997; Meany, 1993,2001 og Monnot, 1999, I: Lovallo, 2005) viser endvidere, at stressfulde begivenheder, der er karakteriseret ved manglende personlig kontrol og opfattes som en trussel mod trivsel og velvære, på en væsentlig måde former den menneskelige udvikling. Stressfulde begivenheder, især tidlig i livet, bestemmer, hvad der syntes at være livslange udviklingsstier for de involverede personer. Genernes rolle er kritisk, uanset om det gælder aktivering af gener, eller tilstedeværelse af en given genvariant, så interagerer generne med miljøet. Her er tale om en type gen programmering, hvor et genoms udtryk, programmeres af miljøerfaringer. Det viser at stressfulde begivenheder, der er karakteriseret ved lav personlig kontrol og som en trussel mod helbredet, kan forme udviklingen på en væsentlig måde. En sund og tryk opvækst, ser ud til at være en vigtig prædikator for at udvikle hhv. modstandsdygtighed (resiliens) eller højere responsivitet til stress. Det at miljømæssige erfaringer, kan forme geners responsivitet, viser i hvor stor grad erfaringer, kan påvirke strukturer og funktion af organismer i udvikling.

7.2 Risikofaktorer

Øget risiko og sårbarhed overfor stress kan stamme fra både personlige- og miljømæssige faktorer. Personlige risikofaktorer kan stamme fra individets personlige historie. Det kan f.eks. være eksponering overfor traumatiske begivenheder tidligere i livet eller være en biologisk tilbøjelighed til depression. Risikofaktorer kan stamme fra individets position i det sociale miljø, som fattigdom, racisme, manglende udviklingsmuligheder etc. En større eksponering overfor risikofaktorer kan bidrage til øget sensitivitet overfor stress (Aldwin,2007).

Risikofaktorer kan være af forskellig karakter. Forenklet kan man tale om tre former for risici. **Individuel risiko:** (medfødte / erhvervede problemer, temperament, personlighed etc.).

Familiær risiko (forældre psykopatologi, misbrug, vold etc.), **Miljømæssig risiko**: (menneske og naturskabte katastrofer, fattigdom etc.). Risiko kan være af akut eller kronisk karakter. Kronisk risiko indebærer som regel en større belastning end akutte, da de ofte pågår over tid. Daglige elemter af kronisk risiko (daily hazzles), kan således være mere skadelig end akut stress. Samtidig vil der ofte forekomme kumulative belastninger, når flere risikoforhold pågår over tid. Jo flere risikofaktorer, der opererer samtidig, jo højere risiko og jo mere stress. Der forekommer transaktioner mellem personlige ressourcer, grad og omfang af risiko og udviklingen af resiliens. En passende dosis belastning og risiko skal forekomme, for at resiliens kan udvikles, men det er komplekse processer med mange variabler, hvorfor individuelle forskelle forekommer (bl.a. Luthar, 1999; Masten & O'Connor, 1989, og Masten & Wright, 1998, I: Ong, Bergeman & Chow, 2010).

7.3 Beskyttende faktorer

I relation til de forskellige risikofaktorer forekommer der ligeledes beskyttende faktorer, der kan modificere de skadelige virkninger af risiko i en positiv retning. Garmezy (1985) I: Ong m.fl. (2010) har identificeret tre primære katagorier af beskyttende faktorer. Disse er i lighed med risikofaktorer, hhv. individuelle, familiære og miljømæssige faktorer.

Individuelle faktorer kan bl.a. være let temperament, gode selv-regulerende egenskaber, positiv og udadvendt personlighed. **Familiære / relationelle faktorer** er trygge, varme og nære relationer med kompetente personer. **Miljømæssige faktorer** kan være et trygt, støttende og prosocialt miljø. Disse beskyttende faktorer er ifølge Garmezy (1987); Masten & Coatsworth (1998); Rutter (1987); Werner & Smith (1992) I: Ong m.fl. (2010) konsistente og pålidelige prædikatorer for en positiv psykologisk funktion, efterfølgende modgang og stress.

I tråd med opgavens fokus på mestringsfaciliterende faktorer, vil der i det efterfølgende være en primær vægtning af beskyttende faktorer i form af forskellige mestringsressourcer, samt personlighedsrelaterede konstrukter af positiv karakter.

8 Mestringsressourcer

For at få en forståelse for, hvordan mennesker overvinder og mestrer stressende livsbegivenheder på en måde, så de formår at opretholde sundhed og velvære, er det vigtigt at kortlægge hvilke faktorer, der kan være medbestemmende til dette. Dette kan være både individuelle og miljømæssige faktorer. Ressourcer, der fremmer mestring og sundhed, kan være personlige egenskaber eller være i form af et ressourcefuldt eller beskyttende miljø. Personlige ressourcer eller beskyttelsesfaktorer mod stress, kan således være af forskellig karakter. Det kan være personlige iboende egenskaber eller evner, et støttende socialt netværk, penge eller kompetencer, der gør en i stand til at finde ressourcer der kan hjælpe etc. At være ressourcefuld betyder således, at man har flere ressourcer at trække på, når man møder udfordringer, hvilket kan facilitere en vellykket mestring. Det væsentlige er ifølge Lazarus, hvilke ressourcer en person gør brug af for at mestre stress. Ressourcer ses således som faktorer, der kan gå forud og influere på mestring, hvilket til gengæld kan mediere stress (Lazarus & Folkman, 1984).

En vigtig fremtidig fokus for stressforskning, er at forstå dynamikken rundt stress og de positive dimensioner, der kan være forbundet med stress. Menneskelig udvikling handler i stor grad også om, hvad der skaber individuel styrke, vækst og mestring. Det er således vigtigt, at afdække nogle af de menneskelige evner og det potentiale, individer har for personlig vækst i mødet med stress. Nyere forskning indenfor mestring retter i større grad fokus på menneskelige ressourcer og styrke (istedet for sårbarhed), hvor man anerkender, at individuel styrke og positive kontekster kan forme positive oplevelser og fremme velvære og sundhed. Hvorfor oplever nogen mennesker vækst i forbindelse med stress og modgang? Park, Cohen & Murch (1996) I: Dewe m.fl. (2010) stiller spørgsmålet, om nogle mennesker faktisk oplever personlig vækst efter krævende begivenheder og således øger sine mestringsevner og færdigheder, sin selvtillid, personlige og sociale ressourcer og sin anerkendelse af, hvilke ting der er signifikante og har værdi i deres liv.

Luthans m.fl. (2007) I: Dewe m.fl. (2010) taler om psykologisk kapital, der repræsenterer de positive ressourcer og individuelle motivationelle tilbøjeligheder, der forekommer gennem positive psykologiske konstrukter, som self- efficacy, optimisme, håb og resiliens. De mener,

at alle disse positive konstrukter har en fælles positiv kerne, der reflekterer en persons psykologiske kapital. Denne kapital gør personen bedre rustet til at kunne mestre stress og modgang.

Nogle personer forbliver raske og velfungerende på trods af stress og modgang, og har således en evne til at fokusere på positive fordele efter stressende livsbegivenheder. Ifølge bl.a. Bandura (1982); Moos & Schaefer (1990); Tedeschi & Calhoun (1995) I: Tennen & Affleck (1999) har disse personer resiliente egenskaber, der gør dem i stand til at mestre stressfulde begivenheder på en vellykket måde. Disse egenskaber er, konstrukter som *resiliens*, *locus of control*, *hardiness*, *self-efficacy* og *sense of coherence* (SOC). Personer med indre locus of control finder belønninger for sin adfærd i indre frem for ydre faktorer. Denne orientering kan give dem en form for kontrol i truende omstændigheder ved at tilføre disse omstændigheder en form for mening og sammenhæng, hvilket kan sammenlignes med vækst i tilknytning til modgang. Ligeledes antages det, at konstrukter som *self-efficacy*, *sense of coherence* (SOC) og *hardiness* giver tillid til egen mestringskapacitet, samt en følelse af sammenhæng og tillid til, at selv alvorlige begivenheder er forståelige, og at livserfaringer er håndterbare og meningsfulde. *Hardiness* antages, at positionere personer til at kunne vokse på personlige kriser. Disse personlighedskonstrukter anses alle som strategiske og virkningsfulde processer, der fremmer mestring og vækst i møde med stress. Hvert af konstrukterne drøftes efterfølgende, hvor resiliens i opgaven opfattes som et overordnet begreb.

8.1 Resiliens

Resiliens reflekterer personens kapacitet for en vellykket tilpasning til stress og relaterede former for modgang og kriser. Feder, Nestler, Westphal & Charney (2010) opfatter resiliens som en aktiv proces, der kan fremmes ved at styrke potentielt beskyttende faktorer. Ifølge Masten (2001) I: Ong m.fl. (2010) oprinder resiliens, ikke fra sjældne eller ekstraordinære kvaliteter og omstændigheder, men hellere fra de ordinære, normative menneskelige ressourcer, der forekommer i personers sind, hjerne, krop og i familier, relationer og samfund.

Resiliens kan opfattes som næsten universel, men det er alligevel usandsynligt, at vi alle har den samme evne til at overkomme modgang. Endvidere vil der være individuelle forskelle i forhold til, i hvilken grad de miljømæssige kræfter hhv. styrker / svækker resiliens til stress. Personer har forskellige indre styrker og fleksibilitet og forskellig modtagelighed overfor miljømæssige begivenheder. Resiliens kan således både opfattes som en dynamisk proces, hvor karakteristika ved personen interagerer med miljøet og resulterer i en vis grad af modgang, risiko og beskyttelse samt som et persontræk, hvor resiliens fungerer som en beskyttelse mod stress. En resilient personlighed er karakteriseret ved en stærk differentieret og integreret selvfølelse og træk som prosociale egenskaber og gensidige interpersonelle relationer, der kan fremme og facilitere en tilpasningsdygtig funktion. Generelt er der enighed om, at resiliens må ses i samspil med sociale- og miljømæssige faktorer, der interagerer med personens individuelle kapacitet og evne til at udvise resilient adfærd. Men vægtlægningen af de forskellige faktorer vil variere (Garmezy, 1991; Greef & Ritman, 2005; Rutter, 1987; og Shiner, 2000, I: Skodol, 2010).

Resiliens kan opstå fra mange processer og interaktioner, der rækker udover grænserne for det enkelte individ. En person kan være resilient overfor nogle stressorer, men ikke andre og ligeledes være resilient overfor nogle udfald, mens dette ikke er tilfældet for andre udfald. Resiliens opfattes i høj grad som et dynamisk konstrukt. Samme person kan således vise utilpasset adfærd og nedsat funktionsevne på et tidspunkt i udviklingen og senere i udviklingen vise resilient adfærd og god funktionsevne. Resiliens må ses i lys af kompenserende og moderende faktorer, hvor resiliens opererer sammen med beskyttende- og risikofaktorer over tid (Rutter, 2007; og Masten & Wright, 2010, I: Masten & Wright, 2010).

Resiliens har mange betydninger, men kan generelt opfattes således; *“Resiliens refers to a pattern of functioning indicative of “positive adaption” in the context of “risk” or adversity”* (Reich, Zautra & Hall, 2010:82).

Som præmis heri ligger to væsentlige betingelser. Den ene er eksponering til (livs) risiko og det andet er evidens for positiv tilpasning på trods af trussel imod udviklingen.

Garmezy, Masten & Tellegen (1984); Rutter (1987) og Werner & Smith (1982) I: Ong m.fl. (2010:82) har oprindeligt defineret risikofaktorer således: *“Discrete experiences (parental psychopathology, community violence) that carry high odds for maladjustment”*. Senere har Luthar (1999); Luthar & Cushing (1999); Masten & O'Connor (1989), og Masten & Wright (1998) I: Ong m.fl. (2010:82) udvidet risikofaktorer til, at omfatte kumulative risikoindicier,

akutte traumer, kroniske livsvanskeligheder og faktorer, der kan forespejle senere mistilpasning. Den anden betingelse for at resiliens er tilstede er, ifølge Reich m.fl. (2010), at positiv tilpasning forekommer. Positiv tilpasning repræsenterer tilpasning, der er substantielt bedre end forventet under betydelig risiko. Tilpasning vil kunne antage mange forskellige former afhængig af type risiko, men generelt er der tale om følgende tre fænomener: God udvikling på trods af høj risiko, vedvarende kompetence under stress og helbredelse efter traume.

Ifølge Masten (2001) og Rutter (1987) I: Zautra, Hall & Murray (2010) forekommer resiliensprocesser i samspil mellem individet, stress belastningen og miljøet. Summen af, hvordan disse faktorer interagerer både før under og efter selve stressbelastningen, vil afgøre om resiliens finder sted. Tidligere erfaringer samt begivenheder, der forekommer efter stress belastninger, er således lige så vigtige som det, der sker mens belastningen er direkte tilstede.

Bonanno (2004) I: Zautra m.fl. (2010) mener, at personens evne til bæredygtighed, eller evne til at fortsætte trods modgang, er essentiel.

Masten & Obradovic (2008) I: Masten & Wright (2010:215) definerer resiliens således: *"Human Resilience refers to the processes or patterns of positive adaption and development in the context of significant threats to an individual's life or function"*.

Individuel resiliens er ifølge Kelly (1955) I: Zautra m.fl. (2010:6) betinget af, at personen opretholder en stræben efter det positive, og foreslår følgende definition; *"Individuel resilience is the amount of stress that a person can endure without a fundamental change in capacity to pursue aims that give life meaning"*. Jo større en persons kapacitet er til at forblive på en tilfredsstillende livskurs, jo større er vedkommendes personlige resiliens.

Der er således variationer i forhold til, hvordan resiliens defineres og karakteriseres, men der er især to temaer, der er dominerende indenfor resiliensforskningen. Det ene er som en respons til stressende begivenheder, hvor resiliens opfattes som evnen til at komme sig efter stress. Personens kapacitet til at vende tilbage til sin oprindelige tilstand af sundhed og velvære efter stress anses som en vigtig dimension ved resiliens. En lige så væsentlig dimension er bæredygtighed, der handler om personens evne til at kunne fortsætte en sund udvikling på sigt. Der kan endvidere være tale om personlig vækst eller øget styrke som et resultat af sunde reaktioner på stressende begivenheder. Der er forskelle på i hvilken grad der

lægges vægt på disse faktorer, men de forekommer som vigtige dimensioner i resiliens konstruktet (Reich m.fl. 2010).

8.1.1 Hvilke personfaktorer kan fremme resiliens

Der er flere faktorer, der associeres med resiliens og som antages at facilitere en vellykket tilpasning til stress. Som tidligere beskrevet kan personens valg af mestringsstrategi være en vigtig faktor for en vellykket stress mestring. Positiv emotionalitet og kognitive vurderinger er ligeledes væsentlige faktorer, der både kan fungere som en beskyttelsesfaktor, og fremme en aktiv mestring af stress. Social støtte er ligeledes en vigtig faktor, der kan fungere som beskyttelse mod stress og facilitere mestring. Et vigtigt præmiss for en vellykket mestring af stress og som relateres til resiliens er, om personen oplever en mening med tilværelsen, og formår at sætte stressende begivenheder ind i en større meningsfyldt sammenhæng.

Ovennævnte faktorer er der ifølge Feder m.fl. (2010) fundet empirisk støtte for kan relateres til resiliens.

Aktive mestringsstrategier såsom planlægning og problemløsning antages ifølge Southwick, Vythilingam & Charney (2005) I: Feder m.fl. (2010) at fremme trivsel og evnen til at håndtere stress og krisetilstande. Aktiv mestring indebærer, at personen konfronterer sig med det, der opleves som stressende, og foretager vurderinger rettet mod at mestre situationen. Personer, der derimod flygter fra eller undgår stressende situationer, oplever ifølge bl.a. Carver (1997) og Folkman & Moskowitz (2004) I: Feder m.fl. (2010) en højere grad af uro end de personer, der tager aktiv del i at håndtere situationen.

Positive emotioner og optimisme styrker ifølge Ong m.fl. (2006) og Tugade & Fredrickson (2004) I: Feder m.fl. (2010) psykologisk resiliens, idet de kan optræde som buffere mod uønskede konsekvenser af stress. Positive emotioner interagerer med negative emotioner og nedsætter den autonome aktivering, der udløses af stressbelastningen, som negative emotioner forårsager. Endvidere øger positive emotioner evnen til fleksibel tænkning og problem løsning.

Kognitive revurderinger giver ifølge Folkman & Moskowitz (2000) og Seligman (2005) I: Feder m.fl. (2010) personen mulighed for, at reevaluere og omformulere uønskede

begivenheder i et mere positivt lys. En vigtig resilient adfærd er, at kunne tilføre stressende begivenheder en positiv mening, ligesom humor kan være en hjælp til at regulere negative emotioner.

Mange andre faktorer antages at være vigtige for udvikling af resiliens. **Social støtte** kan optræde som en beskyttelse mod stress, ligesom **tryk tilknytning** i tidlig alder er en vigtig faktor, der kan reducere responsivitet til stress såvel på kort som på lang sigt. Oplevelsen af at have en **mening** med tilværelsen og et stabilt indre værdisæt, er ligeledes vigtige faktorer for resiliens. Der er endvidere fundet empirisk støtte for, at flere neuro- fysiologiske og genetiske faktorer kan have en væsentlig rolle i og om i hvilken grad personer udvikler resiliens. Inden for disse felter kan bla. adskillige hormoner og gener optræde som beskyttende-, og som risikodisponerende faktorer for udvikling af resiliens og for individuelle forskelle i modtagelighed overfor stress. Der foregår omfattende forskning indenfor disse områder, som viser, at neurologiske- biologiske-, fysiologiske-, og genetiske faktorer interagerer på mange måder og skaber individuelle forskelle i modtagelighed, sårbarhed og beskyttelse mod stress. Tiltagende viden om disse faktorer og om interaktioner vil give et større grundlag for at forstå resiliensprocessor og bedre forudsætninger for at intervenere for at fremme psykologiske styrker som bl.a. resiliens (bl.a. DeRijk m.fl. 2006; McEwen, 1998; Rutter m. fl. 2006; Rutter, Moffit & Caspi, 2006, I: Feder m.fl., 2010).

Resiliensstudier af bl.a. Luthar (2006) og Masten (2001, 2007) I: Masten, Cutuli, Herbers & Reed (2009) viser, at en præmis for at kunne udvikle resiliens er, at de grundlæggende menneskelige beskyttelsessystemer, er intakte og velfungerende. Disse systemer, er bla. trygge og vedvarende tilknytningsrelationer, evne til mestring og motivation, selvregulerende emotionelle- og adfærdsmæssige systemer, familiære- og socialerelationer, formelle uddannelsessystemer, kulturelle tilhørsforhold og trossystemer. Dette er nogle af de systemer, der dækker fundamentale menneskelige behov og anses som vigtige præmisser for at fremme personlig trivsel, resiliens og vækst. Men i tråd med et transaktionelt perspektiv på resiliens kan der også være andre specifikke og generelle faktorer, der kan fungere som beskyttelse. En vigtig præmis, for at fremme resiliens, synes således at være at undgå skade på disse basale systemer samt at kompensere for trusler imod disse. Resiliensforebyggende og bevarende tiltag bør således rettes imod at støtte op om de systemer, man ved, kan facilitere resiliens, samt at beskytte mod risiko ved at reducere og eliminere risikofaktorer. En anden vigtig faktor er ifølge Bandura (1997) at tilrettelægge for, at personer har mulighed for mestring,

motivation og vækst, så den enkelte kan udvikle og fremme de systemer, der kan fungere som beskyttelse mod stress og modgang samt facilitere en positiv udvikling

8.1.2 Miljømæssigefaktorer og resiliens

Størstedelen af forskningen om resiliens og de adaptive kapaciteter, der er beskrevet her, stammer fra vestlige kulturer, hvor individualisme og selvtilid vægtes højt. I andre kulturer, hvor relationer til familie, samfund, social gruppe, religion eller spiritualitet vægtes højt, kan balancen mellem individuelle og kollektive ressourcer og effekten af dette, være væsentlig anderledes og således forandre de præmisser, der ligger til grund for at udvikle resiliens til stress (Hollifield m.fl. 2008 og Paton m.fl. 2008, I: Skodol, 2010).

Resiliens og stressprocesser må ses ud fra den sociale, kulturelle og historiske kontekst de forekommer i. De overbevisninger og trossystemer, der forekommer i samfundet som en væsentlig del af personens miljø vil bestemme, hvilke ressourcer der tilvejebringes og værdsættes. Resiliens og stress er indlejret i den eksisterende kultur og må således analyseres og forstås udfra den kontekst de stammer fra (ibid).

Ungar (2008:225) I: Ungar (2010:405) foreslår en udvidet definition af resiliens, som tager kulturelle forskelle i betragtning. *"In the context of exposure to significant adversity, whether psychological, enviromental, or both, resilience is both the capacity of individuals to navigate their way to health sustaining resources, including opportunities to experience feelings of well-being, and a condition of the individual's family, community and culture to provide these health resources and experiences in culturally meaningful ways"*.

Denne definition afspejler en økologisk opfattelse af resiliens, hvor individets evne til at kunne navigere sig hen imod såvel en sikker fysisk økologi som en social økologi, der faciliterer sociale relationer og mestring. Her er ikke kun tale om individets evne, men også om miljøets kapacitet til at hjælpe personer med at imødekomme og håndtere alvorlig modgang. Kulturel sensivitet er ligeledes en vigtig faktor, idet den former tilgængeligheden af faciliterende ressourcer (indre og ydre), der er nødvendige for positiv udvikling under stress. En anden væsentlig faktor for resiliens i et større kulturelt perspektiv er, at personer og miljøer er i stand til at kunne forhandle om og opnå at helbredsopretholdende ressourcer gives

på en kulturel meningsfuld måde. Forhandling betyder således, at personer på en vellykket vis formår at sikre såvel fysiske ressourcer, som har evne og mulighed til at definere sig selv og sine mestringsstrategier på en vellykket måde (ibid).

Resiliens processer og deres udfald bør således altid opfattes indefor den sociale, kulturelle og historiske kontekst, som de forekommer i. Ligesom der er individuelle forskelle i resiliens, da er der ligeledes stor variation i forhold til miljøers kapacitet til at være resiliente. Nogle miljøer er bedre til at ivaretage sund vækst og udvikling og til at respondere på både akutte og kroniske stressorer. Vigtige spørgsmål er, i hvilken grad miljøer underviser i og indgyder til at fremme personers resiliens. Velvære og overlevelse for individer beror på både individuelle ressourcer og miljøets responsivitet. Der forekommer stor variation indenfor miljøer, og mange faktorer og tiltag kan være resiliensfremmende. Af hensyn til opgavens omfang, vil jeg ikke uddybe disse nærmere, blot nævne, at for at reducere stress, fremme mestring og velvære, er det essentielt at miljøer tilrettelægger så sund udvikling og trivsel kan forekomme (Ungar, 2010 og Zautra, Hall & Murray, 2010).

Antager man et transaktionelt perspektiv på resiliens, indebærer det en opfattelse af, at resiliens forekommer, som et resultat af interaktioner på flere niveauer og imellem flere systemer. Et dynamisk perspektiv på udvikling og resiliens indebærer således, at risiko, aktiver og beskyttende faktorer kan optræde på flere analytiske niveauer i biologiske, neurologiske, fysiologiske og psykologiske strukturer samt i familiære, sociale og kulturelle kontekster. Udfordringen ligger i at belyse og bestemme, hvordan alle disse faktorer interagerer og producerer hhv. positive og negative udfald og individuelle forskelle. En vigtig faktor synes at være at bestemme, hvilke faktorer der kan fremme og facilitere resiliens, samt fungere som beskyttelse mod stress (bl.a. Luthar, 2006 og Masten, Best, & Garmezy, 1990, I: Masten, Cutuli, Herbers & Reed, 2009).

9 Personlighedskonstrukter der kan facilitere mestring af stress

Forskning viser, at udover resiliens, kan personlighedskonstrukter som Antonovskys *sense of coherence*, Rotters *locus of control*, Banduras *self-efficacy* og Kobasas *hardiness* konstrukt have en væsentlig indflydelse på personers mestring af stressfulde livsbegivenheder (Antonovsky, 1979; Bandura, 1986, 1988, 1989; Kobasa, 1982b, Kobasa & Maddi, 1977, Rotter, 1966, 1975, I: Antonovsky, 1991). Konstrukterne anses som generelle personlighedsorienteringer med salutogenetiske styrker, der både kan have direkte effekter og fungere som buffere i retning af helbredsfræmmende effekter. Konstrukterne har vist sig virksomme i relation til mestring af stress og bør forstås ud fra en transaktionel kontekst.

9.1 Oplevelse af sammenhæng (OAS)

Antonovskys tilnærming til mestring af stress, udspringer fra en interesse for at forstå, hvorfor nogle mennesker formår at leve med og mestre en meget høj stressbelastning på en måde, så de ikke bliver syge. Antonovsky kalder sin tilnærming for den salutogenetiske orientering. Ifølge denne klassificeres mennesker ikke som enten sunde eller syge, men helbredet ses på som befindende sig på et kontinuum fra godt helbred til dårligt helbred. Antonovsky er optaget af hvilke faktorer, der kan bevare eller fremme en placering på den sunde del af kontinuumet. Stressfaktorer opfattes som allestedsnærværende og virkninger af stress behøver ikke være patologiske, men kan også være helbredsfræmmende. Det vil til enhver tid afhænge af, hvilke stressfaktorer der er tale om, og om denne spænding opløses på en tilfredsstillende måde. Det handler om at finde de kilder, der kan fremme menneskers aktive tilpasning til miljøet. Ifølge Antonovsky er en vigtig determinant, for at bevare sin placering på kontinuumet mod den sunde pol, at mennesker har en oplevelse af sammenhæng (*sense of coherence*) i sin tilværelse (Antonovsky, 1979, 2000).

Oplevelse af sammenhæng (OAS) defineres som *"En global indstilling til tingene, der udtrykker den udstrækning, i hvilken man har en gennemgående, blivende, men dynamisk tillid til, at ens indre og ydre miljø er forudsigelige, og at der er en stor sandsynlighed for, at alting vil gå så godt, som man med rimelighed kan forvente"* (Antonovsky, 2000:13).

Oplevelse af sammenhæng er et begreb med kognitive aspekter og indeholder de tre kernekomponenter; begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed (Antonovsky, 2000).

Begribelighed er kernen i begrebet og refererer til, i hvilken udstrækning man opfatter de stimuli, man konfronteres med som kognitivt forståelige (ordnet, sammenhængende, strukturerede og tydelige). Det handler om, i hvilken grad personen opfatter de stimuli vedkommende møder, som til dels forudsigelige og hvorvidt de kan passes ind i en forståelig sammenhæng (ibid).

Håndterbarhed handler om, i hvilken udstrækning man opfatter de ressourcer, man har til rådighed som tilstrækkelige til at mestre de krav, man bliver stillet overfor. Ressourcer kan både være personlige eller miljømæssige, men det essentielle er, om man føler sig i stand til at mestre situationen. Personer med en stærk oplevelse af håndterbarhed, føler sig som en aktør og aktiv medspiller i sin egen tilværelse. Hvorimod personer med en lav oplevelse af håndterbarhed vil føle sig som offer for omstændighederne og ikke håndterer situationen konstruktivt og aktivt (ibid).

Meningsfuldhed har et motivationselement i sig og handler om, i hvilken udstrækning man føler, at livet er forståeligt rent følelsesmæssigt, og om de krav og problemer som tilværelsen byder på, er værd at investere energi og engagement i. Meningsfuldhed indebærer, at udfordringer mødes på værdig vis og at man forsøger at finde en mening med dem, selvom de kan være af vanskelig eller alvorlig karakter (ibid).

Oplevelse af sammenhæng er målbar og hver og en person vil på et givet tidspunkt være placeret på et vist punkt på kontinuumet. OAS er en orientering, der ikke er situations- eller rollespecifik, og de fleste mennesker antages at have en rimelig stabil placering på kontinuumet. Ifølge Antonovsky har ingen mennesker en meget høj placering på kontinuumet, da det ville kræve en meget forudsigbar og uforanderlig verden. De fleste mennesker vil befinde sig fra lav til moderat høj på kontinuumet (ibid).

Komponenterne i OAS er dynamisk forbundet og viser høj interkorrelation. Komponenterne begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed kan kombineres på flere måder, som angiver forskellige typer. Alle tre komponenter er nødvendige for at få en oplevelse af sammenhæng, men de er ifølge Antonovsky ikke lige vigtige. Det motiverende element, som meningsfuldhed bidrager med, ser ud til at være centralt. Hvis en person ikke har en følelse af meningsfuldhed, da vil vedkommende formentlig kun forbigående kunne ligge højt mht. begribelighed og håndterbarhed. En engageret person vil have større følelsesmæssig forståelse og have flere ressourcer til at møde de krav og udfordringer, vedkommende stilles overfor. Det essentielle er, at der er livsområder personen oplever som vigtige. Hvis det ikke er tilfældet, vil der kun være en lille sandssynlighed for, at vedkommende har en stærk oplevelse af sammenhæng (OAS) (ibid).

Begribelighed kan opfattes som næst vigtigst, eftersom høj håndterbarhed vil være afhængig af, om stimuli opfattes som kognitivt forståelige. Det er således nødvendigt, at have et klart billede af de krav der stilles til en, for at føle man har de tilstrækkelige ressourcer til rådighed, for at kunne mestre situationen. Hvis man opfatter verden som kaotisk og uforudsigelig, vil det være vanskeligt at føle man kan klare sig godt. Det betyder ikke, at håndterbarhed ikke er en vigtig komponent. Hvis man ikke tror, at der står ressourcer til ens rådighed, vil det gå ud over meningsfuldheden og forsøget på at mestre situationen. Mestring afhænger således af OAS som en helhed (ibid).

En følelse af sammenhæng fremmer ifølge Antonovsky (1979, 2000) en aktiv søgen efter mening under truende og / eller udfordrende begivenheder, hvilket kan orientere personen mod at opfatte disse begivenheder som forståelige og mønstre de nødvendige ressourcer til at mestre dem.

9.1.1 Dannelse af oplevelse af sammenhæng (OAS)

Ifølge Antonovsky (1979, 2000) er livserfaringer afgørende for, at OAS kan etableres. I jo højere grad livserfaringer er karakteriseret ved konsistens, jo lettere er det at opfatte omverdenen sammenhængende og forudsigelig. Et vigtigt præmis for at udvikle en stærk oplevelse af sammenhæng vil være en vis dosis af uventede og belastende erfaringer, der kan fremkalde uventede ressourcer. På denne måde lærer man at forvente, at en del af livet vil

byde på uforudsigelige hændelser. Belastende oplevelser er ifølge Antonovsky oplevelser, der stiller krav til os om, at mobilisere vores ressourcer. Disse kan være af såvel ydre som indre karakter. Det væsentlige er, om personen oplever at have de fornødne ressourcer til rådighed for at kunne håndtere kravene, eller om personen overbelastes. Ifølge Antonovsky (1991) er det vigtigt, at der forekommer en passende dosis krav og oplevelser, både indenfra og udenfra, så personen kan udvikle sit potentiale. Et andet vigtigt point er, at erfaringerne i rimelig stor grad er givende. For stor andel af negative livserfaringer vil kunne være ødelæggende for at kunne udvikle en stærk oplevelse af sammenhæng. Her er tale om gradsforskelle, der sammen med andre faktorer, vil skabe individuelle forskelle i OAS. Såfremt senere livserfaringer er af rimelig samme karakter som tidligere livserfaringer, da vil personens OAS forstærkes.

Kan OAS modificeres ? Børn vil have en begrænsende andel af iøjenfalende relationer, som de får feed-back fra, og således vil stimuli ikke være af særlig varierende karakter. Med alderen udvides omfanget af relationer personen befinder sig i og valgmulighederne tiltager, hvilket kan påvirke udviklingen af oplevelse af sammenhæng i retning af en stærkere / svagere OAS. I voksen alder vil uventede og større stressende livs begivenheder, kunne forandre personens OAS. Forandring vil ifølge Antonovsky, altid forekomme langsomt og indenfor konteksten af personens tidligere niveau af OAS. Bevægelse mod en stærk oplevelse af sammenhæng, vil kræve hårdt arbejde (Antonovsky, 1979).

9.1.2 Generelle modstandsressourcer (GMR)

Antonovsky har et begreb, han benævner generelle modstandsressourcer (generalized resistance resources). Generelle modstandsressourcer beskriver de karakteristika, der faciliterer mestring af stress, og kan opfattes som potentielle ressourcer, et menneske med en stærk oplevelse af sammenhæng (OAS) kan mobilisere og anvende i forsøget på at finde en løsning på et problem. Det er til enhver tid styrken af oplevelse af sammenhæng, der er afgørende for regulering af den følelsesmæssige spænding, som opstår i konfrontation med stressfaktorer (Antonovsky, 2000).

Generelle modstandsressourcer kan være af forskellig karakter og stamme fra flere forskellige kilder. Det kan være bla. fysiske, biokemiske, materielle, kognitive, emotionelle,

holdningsmæssige, relationelle og socio-, kulturelle karakteristika. Generelle modstandsressourcer er defineret således: ”*Generelle modstandsressourcer er potentielle ressourcer, et menneske med en stærk OAS kan mobilisere og anvende i forsøget på at finde en løsning på det instrumentelle problem*” (Antonovsky, 2000:16).

Fælles for de generelle modstandsressourcer er, at de gør det muligt at sætte de utallige stressfaktorer, man konstant bombarderes med ind i en meningsfyldt sammenhæng. Med tid og erfaring kan de generelle modstandsressourcer skabe en stærk oplevelse af sammenhæng (Antonovsky, 2000).

Generelle modstandsressourcer kan også fungere som præventive faktorer for at mindske stress. Der kan være tale om en generel eller specifik helbredsorientering, som handler om at undgå risikofaktorer og eksponering til stressorer. Det kan være undgåelse af faktorer, som man ved er sundhedsskadelige (f.eks rygning, usund levevis), eller specifikke handlinger, der sigter mod at forebygge sygdom (vaccine, screeninger mm.). Det kan også være at undgå handlinger, situationer eller kontekster man forventer, vil føre til stress. Præventive tiltag kan således være rettet mod generelle eller specifikke faktorer, der kan være potentielt sundhedsskadelige og / eller stressende (Antonovsky. 1979).

9.1.3 Forskellen mellem Lazarus og Antonovsky

Forskellen mellem Lazarus og Antonovskys opfattelse af stress og mestring er, ifølge Lazarus & Folkman (1984) at Antonovsky er optaget af faktorer, der bidrager til beskyttelse mod stress, mens de er optaget af de ressourcer en person benytter sig af for at mestre stress. Antonovsky inkluderer mestring som en modstandsressource mod stress, mens Lazarus & Folkman ser mestring som en proces der udvikles fra ressourcer. Antonovsky ser således ressourcer som buffere mod stress, hvor Lazarus & Folkman ser ressourcer som faktorer der går forud og påvirker mestring, hvilket medierer stress.

9.2 Kontrolorientering / Locus of control

Tro på personlig kontrol handler om følelser og tillid knyttet til mestring. Overbevisninger om personlig kontrol kan både være knyttet til generelle måder at tænke på og til situation-specifikke forventninger. Der er flere beslægtede generelle begreber som omhandler personlig kontrol. Julian Rotters begreb om *internal / external locus of control* (kontrolorientering) er et af de mest anvendte begreber vedrørende personlig kontrol (Lazarus & Folkman, 1984).

Intern kontrolorientering refererer til, om hændelser er betinget af ens egne handlinger, hvor ekstern kontrolorientering refererer til en overbevisning om, at hændelser ikke er betinget af egne handlinger, men et produkt af held, skæbne eller andre stærke personer (Rotter, 1982).

Julian Rotter definerer internal / ekstern kontrolorientering således:

*"When a reinforcement is perceived by the subject as following some action of his own but not being entirely contingent upon his action, then, in our culture, it is typically perceived as the result of luck, chance, fate, as under the control of powerful others, or as unpredictable because of great complexity of the forces surrounding him. When the event is interpreted in this way by an individual, we have labeled this a belief in **external control**. If a person perceives that the event is contingent upon his own behavior or his own relatively permanent characteristics, we have termed this a belief in **internal control**."* (Rotter, 1966:1, I: Rotter, 1982:266).

Locus of control (LOC) er således et konstrukt, der beskriver en persons opfattelse af ansvar for begivenheder i hans eller hendes liv. LOC refererer til, om personer tenderer til at lokalisere denne kontrol internalt (indenfor sig selv) eller eksternalt, eksempelvis til skæbne, held eller tilfældigheder. Det handler således om, i hvilken grad personer oplever at have et personligt ansvar for og kontrol over begivenheder, der forekommer i deres liv. Konstruktet *locus of control* stammer fra Julian Rotters sociale læringsteori, hvor et vigtigt præmis er, at personer lærer gennem forstærkning. En forstærkning vil fungere ved at styrke forventningen om, at en bestemt adfærd eller begivenhed vil efterfølges af denne type forstærkning i fremtiden. Forventninger om koblinger mellem adfærd og forstærkning udvikles erfaringsmæssigt over tid. Når en person opfatter, at der er kontingens mellem forstærkning og egen adfærd vil det styrke opfattelsen om en kausal relation og forventningen om, at

fremtidige lignende sekvenser vil resultere i lignende mønster. Manglende kontingens mellem forstærkning og adfærd vil formindske forventningen om en kausal relation og forekomsten mellem forstærkning og egen adfærd, vil ligeledes formindskes. Forventninger generaliseres fra en specifik situation til serier af specifikke situationer, der opfattes som tilsvarende. På denne måde dannes generaliserede forventninger om en bred vifte af kausale relationer mellem adfærd og udfald (Rotter, 1982).

Generaliserede forventninger vil ifølge Rotter (1972) I: Rotter, Chance & Phares (1972) skabe individuelle forskelle i adfærd. Personer bringer forskellige karakteristika ind i situationer og de vil, sammen med personlige erfaringer med relationer mellem adfærd og forstærkninger, skabe individuelle forskelle i reaktionsmønstre. Generelle forventninger i forhold til om egne handlinger kan påvirke handlingsresultater, vil give væsentlige individuelle forskelle i kontrolorientering. Ifølge Phares (1972) I: Rotter m.fl. (1972) påvirkes forventninger i høj grad af, om opgaver opfattes som afhængige af dygtighed, held eller tilfældigheder. Dette vil skabe individuelle forskelle i forhold til, om personer oplever, at de kan påvirke og kontrollere begivenheder. Intern kontrolorientering er en generel forventning om, at forstærkede begivenheder er under personens kontrol, og at man selv er ansvarlig for de vigtigste resultater og udfald af livet. Personer med høj intern kontrolorientering tror, at udfald hovedsageligt afhænger af egen personlig indsats. Personer med ekstern kontrolorientering tror, at udfald hovedsageligt vil afhænge af faktorer udenfor deres personlige kontrol. I hvilken grad personer tror, at de selv kan påvirke begivenheder, vil ifølge Rotter (1982) have væsentlig indflydelse på hvilke generelle forventninger personen danner i forhold til at kunne tage kontrol over situationen samt om, og i hvilken grad situationen mestres.

LOC kan således anses som en generaliseret tro på, i hvilken grad ens personlige adfærd påvirker udfald af begivenheder. Personer med ekstern kontrolorientering tror, at deres handlinger har lille indflydelse på udfaldene, og at der ikke er meget, de kan gøre for at forandre dette. Internt kontrolorienterede personer tror, at udfald er kontingente med deres handlinger, og de oplever dermed i stor grad at have kontrol over situationen. LOC menes, at have vigtige implikationer for læring, motivation og adfærd. Personer med en intern LOC vil gøre en større indsats for at mestre sine omgivelser end eksternt orienterede personer, der i højere grad attribuerer til faktorer udenfor sig selv (Rotter, 1982).

Kontrolorientering antages at have signifikant indflydelse på personers adfærd og på flere forskellige læringsprocesser. Det antages endvidere, at konsistente individuelle forskelle forekommer blandt personer i forhold til, om de er internt eller eksternt orienterede. Intern eller ekstern kontrolorientering kan være en væsentlig faktor for individuelle forskelle i mestring af stress (ibid).

En undersøgelse af kontrolorienterings betydning for motivation viser, at personer med en intern LOC har højere motivation i forhold til opnåelse af præstationer. Internt orienterede personer involverer sig i højere grad i begivenheder vedrørende færdigheder, end tilfældet er for begivenheder vedrørende held. Endvidere vil personer med en stærk opfattelse af at kunne påvirke sin egen situation (*intern LOC*) være mere opmærksomme på de miljømæssige aspekter, der kan give nyttig information om vedkommendes fremtidige adfærd. Ifølge Rotter bør intern/ ekstern kontrolorientering opfattes som befindende sig på et kontinuum fra intern til ekstern kontrol (Rotter m.fl., 1972).

Nogle teoretikere mener at LOC er et personlighedsrelateret koncept, der kan opfattes som en generaliseret forventning, der påvirker adfærd på tværs af forskellige kontekster. Andre mener, at LOC vil variere på tværs af situationer (Phares, 1976, I; Pintrich & Schunk, 2002). Rotter (1982) foreslår, at specifikke forventninger i forbindelse med situationer personen har erfaring med, kan være vigtige i nogle henseender, mens LOC som en generel tro eller forventning vil være mere rigtig i andre. Teorien om LOC prædikerer, at personer med intern kontrolorientering vil være bedre til at mestre stress. Rotter advarer dog imod, at personer med intern orientering opfattes som bedre end personer med ekstern orientering.

9.2.1 Kontrolorientering og stress

Flere studier (bl.a. Johnson & Sarason, 1978; Krause & Stryker, 1984; Lefcourt m. fl. 1981 og Sandler & Lakey, 1982, I; Cox & Ferguson, 1991) viser at kontrolorientering påvirker stressprocesser og udfaldet af disse. Studierne påviser signifikant interaktion mellem kontrolorientering og stressende (negative) livsbegivenheder, hvor en intern LOC ser ud til at have en positiv modererende effekt på relationen mellem stressende livsbegivenheder og grad af psykologisk belastning. Studier af relationer mellem stress og kontrolorientering er replikerede mange gange, men der er metodiske udfordringer i forbindelse med at måle LOC -

konstruktet og uenigheder om, hvor mange dimensioner konstruktet indbefatter. Generelt er der dog enighed om (bl.a. Tedeschi & Calhoun, 1995, I: Tennen & Affleck, 1999), at en intern kontrolorientering har positive og helbedsfremmende effekter. Intern LOC antages at kunne facilitere mestring og positiv vækst i forbindelse med stressende livsbegivenheder. Personer med indre kontrolorientering finder belønning for sin adfærd i indre frem for i ydre faktorer. Denne orientering, kan give dem en følelse af kontrol i forbindelse med truende begivenheder, hvilket kan tilføre disse begivenheder en form for mening og sammenhæng og give personen mulighed for vækst efterfølgende modgang.

Personlig kontrol har en adaptiv funktion, idet det ses som en væsentlig ressource, der kan hjælpe personer, til at opretholde emotionel stabilitet og på vellykket vis forhandle deres vej gennem livet (Geary, 1998, og Heckhausen & Schulz, 1995, I: Thompson, 2009). Opfattet personlig kontrol har flere gunstige helbedsmæssige effekter. Det kan tilskynde personer til at skride til handling for at undgå stressende situationer. Personlig kontrol aktiverer problemløsning og opmærksomhed rettet mod at finde løsninger på problemer. Personlig kontrol er ligeledes gunstig i forhold til at forberede en person på en kommende stressende begivenhed og således sikre, at situationen ikke bliver utålelig og uoverskuelig. Den potentielt negative begivenhed vil ikke være så stressende, når den er ledsaget af en tro på personlig kontrol. Manglende følelse af personlig kontrol associeres derimod med forhøjet fysiologisk reaktivitet til stress og til nedsat immunologisk funktion. Personlig kontrol kan således beskytte personer imod potentielt sundhedskompromitterende effekter af stress (bl.a. Brosschot mfl.1998; Dantzer,1989; Glass, McKnight & Valdimarsdottir, 1993 og Miller,1979, I: Thompson, 2009).

En følelse af personlig kontrol er typisk for personer, der håndterer stress på en positiv og adaptiv måde. I hvilken grad behøver oplevelsen af personlig kontrol at være en realistisk refleksion af egne kapaciteter for at have positive effekter? Personer der overvurderer sin personlige kontrol, har en øget tendens til at mestre, og er mere vedholdende i forhold til opgaver. Flere studier af bl.a. Alloy & Clements (1992); Helgeson (1992); Reed, Taylor & Kemeny (1993) og Taylor & Armor (1996) I: Thompson, 2009) viser, at illusorisk kontrol kan have positive effekter, men der er en hårfn balance imellem, at overvurdere sine kapaciteter og optræde realistisk i forhold til at vælge effektive mestringstrategier, der er helbedsfremmende, fremfor maladaptive strategier baseret på fejlvurderinger af egne kapaciteter. Sidstnævnte kan have uheldige følger

9.2.2 Kultur, etnicitet og kontrolorientering

Har kultur og etnicitet betydning for type kontrolorientering? Flere studier (bl.a. Bobak, Pikhart, Hertzman, Rose & Marmot, 1998 og Grob, Little, Wanner, Wearing & Euronet, 1996, I:Thompson, 2009) viser støtte for, at befolkninger fra Øst- og Vesteuropa, Rusland, USA, har gunstige effekter af en intern kontrolorientering, hvor opfattelsen af personlig kontrol associeres med øget psykologisk velvære. Derimod viser asiater lavere grad af oplevet personlig kontrol, dette gælder ifølge Liu & Yussen (2005) og Sastry & Ross (1998) I:Thompson (2009) både asiater bosat i Asien og asiater bosat i USA. Studierne viser endvidere kun svag relation mellem oplevet kontrol og psykologiske effekter hos asiater og afrikanere, også når de er bosiddende i Vesten. De kulturelle forskelle i personlig kontrol kan ifølge Ashman, Shiomura & Levy (2006) og Schaubroeck, Lam & Xie (2000) I: Thompson, (2009) bero på, at personer i mindre individualistiske samfund (Asien, Afrika), udleder færre fordele fra individuelle niveauer af opfattet personlig kontrol. Man antager, at kollektivistiske kulturer i større grad værdsætter gruppebaseret kontrol end individuel personlig kontrol. Studier viser, at intern kontrolorientering gennem relationer har højere forekomst i kollektivistiske kulturer og associeres med bedre psykologiske udfald.

Det er ikke alle kulturer, der er tilrettelagt til at fremme en intern kontrolorientering. For at personer skal kunne have mulighed for at udvikle internalitet, vil en vigtig faktor være, at kulturen giver klare rammer og retningslinier for acceptabel og ønskværdig adfærd. Såfremt der foreligger klare legitime regler, vil personer forvente, at ved at følge disse regler, da vil ting fungere godt. Hvis personer ikke ved, hvad der forventes af dem, da er det mindre sandsynligt, at de vil forvente kontingens mellem adfærd og resultat af denne. Kulturer kan tilrettelægge så internalitet kan fremmes, ved at tilvejebringe og angive klare og legitime regler. En anden vigtig faktor for at fremme internalitet er, at miljøet er tilrettelagt således, at der er rum for, at personer kan påvirke sin egen situation og sit miljø. For at internalitet, skal være effektiv, må det således være muligt for personer at kunne gøre en forskel. Ellers vil internalitet føre til oplevelser af personligt nederlag (Antonovsky, 1991).

Et interessant spørgsmål er, hvilke værdier man tillægger internalitet og de i opgaven øvrige personligheds dispositioner. Dette vil jeg drøfte nærmere efter gennemgang af de øvrige konstrukt, mestringsforventning og hardiness.

9.3 Mestringsforventning / self - efficacy

En vigtig motiverende faktor for at engagere sig i opgaver og adfærd rettet mod at mestre situationer vil ifølge Bandura (1986) være, om personen føler sig i stand til at mestre dette på en effektiv og vellykket måde. Det handler om personens opfattelse af sin egen kompetence og effektivitet inden for et givent område. Den individuelle vurdering af opfattet self- efficacy kan endvidere påvirke om og i hvilket omfang vedkommende oplever stress.

“Perceived self-efficacy is defined as peoples judgments of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performances”

(Bandura, 1986: 391).

Self- efficacy, mestringsforventning, er en form for selv-regulativ vurdering, som personen foretager i forhold til hvilke forventninger vedkommende har for at mestre en konkret situation eller handling på et vist niveau. Mestringsforventning involverer kognitive, sociale og adfærdsmæssige færdigheder, der organiseres og integreres, så personen kan foretage handlinger rettet mod et utal af forskellige mål. Opfattet mestringsforventning må adskilles fra forventninger i forhold til respons-resultat. Mestringsforventning er en vurdering foretaget af ens kapacitet til at udføre et vist præstationsniveau, hvorimod forventninger om resultatet er vurdering af, hvilke sandssynlige konsekvenser denne adfærd vil resultere i (Bandura, 1986, 1997).

Mestringsforventning handler således om troen på ens egne evner til at organisere og udføre de handlinger, der er nødvendige for at nå et givet mål. Det essentielle er personens subjektive vurdering af personlige evner og kompetencer for at udføre en vis opgave. Mestringsforventning er en fremtidsrettet, kontekstspecifik vurdering, der giver vigtige prædiktioner om vedkommendes adfærd, mål, indsats og udholdenhed, og er endvidere en væsentlig faktor for vedkommendes indre motivation og mestring af stress (Bandura, 1997).

Ifølge Bandura stammer opfattelsen af mestringsforventning principielt fra fire kilder, som personen henter informationer fra. Dette er mestringserfaringer, vikarierende erfaringer, social overtalelse og fysiologisk / emotionel tilstand (ibid).

Mestringserfaringer er egne direkte erfaringer og danner det vigtigste grundlag for vore mestringsforventninger. Succes styrker vurderingen af mestringsforventninger, mens gentagne nederlag svækker den. Når en stærk mestringsforventning er udviklet gennem gentagne succesfulde erfaringer, da vil lejlighedsvis nederlag som regel ikke have særlig effekt på vedkommendes vurdering af egne kapaciteter. Personer, der er sikre på sine kapaciteter, vil ved nederlag ofte se på situationelle faktorer som f.eks. manglende indsats og dårlig strategi som årsager til dette. Ved at tilskrive nederlag til situationelle faktorer frem for til manglende evner, da kan vedkommende have tillid til at kunne mestre fremtidige lignende situationer ved at øge sin egen indsats. Når en stærk mestringsforventning er etableret, da er der en tendens til at den generaliseres til andre situationer, hvilket kan føre til, at den adfærdsmæssige funktionsevne generelt forbedres (Bandura, 1986, 1997).

Vikarierende erfaringer er en anden vigtig kilde til mestringsforventninger. Det indebærer at andre personer modellerer præstationerne på en vellykket måde, som personen så enten ser eller visualiserer. At se andre mestre, kan styrke selvopfattelsen af egne mestringsforventninger og troen på, at man også selv er i besiddelse af de kapaciteter, der gør en i stand til at mestre lignende aktiviteter, - ligesom det omvendte er tilfældet når rollemodeller oplever nederlag eller præsterer dårligt. Jo mere personen identificerer sig med rollemodellen, desto større indvirkning har den vikarierende erfaring på vedkommendes mestringsforventning. Vikarierende erfaringer er specielt sensitive, når personen selv er usikker på egne kapaciteter. Da vil man i større grad have tiltro til modelerte indikatorer. Effekten af vikarierende erfaringer vil ligeledes afhænge af, hvilke kriterier man evaluerer evnen og /eller præstationen efter. Ofte vil der ikke være klare faktuelle beviser for præstationen, hvorfor sociale kriterier som social sammenligning er en vigtig faktor i vurderinger af mestringsforventninger (ibid).

Social overtalelse er bredt anvendt for at styrke personens tiltro til, at vedkommende har de kapaciteter, der skal til for at mestre og opnå sine mål. Det kan være i form af pep-talk eller tilbagemeldinger om en præstation. Overtalelsens kraft afhænger af, hvor troværdig, pålidelig og dygtig den person, som overtaler er. Social overtalelse alene medfører kun i ringe grad styrket mestringsforventning over tid, men det kan bidrage til forøget indsats og vellykket præstation, såfremt vurderingen er af rimelig realistisk karakter. Dette gælder især personer, der har grund til at tro, at de kan påvirke sine præstationer (f. eks. gennem indsats).

Urealistiske syn på personlig kompetence, vil derimod øge risikoen for nederlag, hvilket kan

underminere personens mestringsforventning, samt tiltroen til den / dem der står for social overtalelse (ibid).

Den fjerde kilde til mestringsforventninger er **personens fysiologiske og emotionelle tilstand**. Mennesker henter delvis sin information fra disse kilder, når de vurderer deres kapaciteter, men det afhænger i høj grad af hvordan energien bliver tolket af vedkommende. Er personen ængstelig eller bekymret, da kan det svække mestringsforventningen. Er personen begejstret og psykisk forberedt, da kan mestringsforventningen styrkes (ibid).

9.3.1 Mestringsforventning og stressmestring

Når mennesker formår at foretage rimelige præcise vurderinger af sine kapaciteter, kan det formindske stress og facilitere succesfuld funktionsevne, og derved have en væsentlig indflydelse på vedkommendes trivsel. Alvorlige fejlvurderinger af personlig effektivitet i begge retninger, kan have alvorlige konsekvenser. En person der overvurderer sine kapaciteter, kan involvere sig i aktiviteter, som er uden for hans eller hendes rækkevidde. Resultatet bliver personlige nederlag, som kan være af mere eller mindre alvorlig karakter. Det kan underminere individets tro på egen mestringseffektivitet, især hvis fejlvurderinger forekommer gentagne gange. Personer der undervurderer deres kapaciteter kreerer ofte forhindringer for sig selv, hvor de sår tvivl om egne evner til at mestre specifikke hændelser. Disse mennesker tenderer til at begrænse sig selv ved at undgå at involvere sig i opgaver, der kan have potentielt gunstige konsekvenser. De anvender derved ikke deres personlige potentiale og får ikke korrigeret deres opfattelse af egen mestringseffektivitet. De mest gunstige og funktionelle vurderinger af mestringsforventning er formentlig dem, der let overgår det man kan præstere på et givent tidspunkt. Sådanne selv vurderinger hjælper den enkelte til at foretage realistisk udfordrende opgaver og giver motivation til en progressiv selvudvikling af vedkommendes kapaciteter. Præcise og realistiske selv vurderinger støtter personer i at vælge opgaver, de med stor grad af sandssynlighed kan mestre med succes. Opfattelser af mestringsforventning vil ligeledes bestemme, hvor meget indsats og hvor vedholdende personer vil være, når de møder udfordringer. Jo højere mestringsforventning personer har, jo mere indsats og vedholdenhed vil de vise. Personer med opfattet lav mestringsforventning vil derimod give hurtigt op ved udfordringer, hvilket kan være personligt begrænsende (Bandura, 1986).

Hvordan mennesker vurderer sine kapaciteter vil også influere på tankemønstre og emotionelle reaktioner under såvel faktiske som forventede transaktioner med miljøet. Personer, der vurderer sig selv som ineffektive i forhold til at mestre miljømæssige krav, vil fokusere på sine mangler og anskue potentielle vanskeligheder større end de er. Sådanne selv-refererende betæneligheder kreerer stress og kan underminere effektiv brug af de kompetencer vedkommende er i besiddelse af. Modsat vil mennesker med en stærk opfattet mestringsforventning rette sin opmærksomhed og indsats mod de udfordringer, der ligger i situationen og vil endvidere møde uforudsete forhindringer med endnu større indsats. Opfattet mestringsforventning kan også forme kausal tænkning på væsentlig vis. Når personer søger løsninger på vanskelige problemer, vil dem der anser sig som havende en høj mestringsforventning, tilskrive sine nederlag til egne manglende evner. Her er således et væsentligt skel i, hvordan individer tilskriver sine nederlag, hvilket kan have alvorlige konsekvenser for såvel selvpfattelsen som til hvor vedholdende og motiverede personer vil være, når de møder udfordringer (ibid).

Der er endvidere individuelle forskelle i hvor hurtigt mennesker overkommer betæneligheder vedrørende deres mestringsforventning efter nederlag. De fleste vil opleve tvivl efter nederlag, og hos nogle vil denne tvivl føre til, at de mister troen på sig selv og sine kapaciteter, mens andre hurtigt genvinder troen på sig selv og egne kompetencer efter nederlag. Det essentielle er resiliens af oplevet mestringsforventning (ibid).

Mennesker kan have de fornødne forudsætninger og en stærk mestringsforventning, og ikke udvise disse aktiviteter. Dette kan forekomme når personen ikke har noget incentiv eller personlig interesse i den konkrete situation, hvorfor motivationen for at mestre er lav. Det er således vigtigt, at individet er engageret og føler en vis personlig interesse og værdi, ellers vil motivationen og forventningen om mestringsforventning ikke udtrykkes og iværksættes optimalt. Fysiske og sociale begrænsninger kan ligeledes forhindre mennesker i at udvise mestringsforventning (ibid).

Studier af Bandura, Reese & Adams (1982) I: Bandura (1986) viser, at der er en tæt sammenhæng mellem selv opfattet mestringsforventning og psyko- fysiologisk aktivering. Mennesker med lav mestringsforventning viser forhøjet endokrin- og autonomiskaktivitet, og oplever subjektiv angstelse. Jo mindre personens mestringsforventning er, jo større angst vil

vedkommende desuden føle. Hos personer med stærk mestringsforventning, forekommer der kun marginale ændringer i endokrin- autonomisk aktivering. Der er således en vigtig relation mellem oplevet mestringsforventning og stress reaktioner.

Stress forekommer når mennesker ikke opfatter, at have mestringsforventning i forhold til potentielt skræmmende begivenheder. Når personer tror, at de kan forhindre, terminere eller mindske alvorligheden af disse begivenheder, da har vedkommende kun i ringe grad grund til at blive foruroliget af dem. Men hvis personer ikke har tiltro til at han eller hun kan mestre truslen på en sikker måde, da er der grund til ængstelse. Dermed kan erfaringer med mestringseffektivitet formindske frygt og øge aktiviteter med stimuli, som tidligere var frygtet og derfor blev undgået (Bandura, 1986).

Selvopfattet mestringseffektivitet, kan således reducere stress før, under og efter en prøvende begivenhed. Opfattet mestringsevne, handler i stor grad om, personen opfatter og vurderer at have en væsentlig grad af personlig kontrol over situationen. Om personen vælger at udøve denne kontrol, er mindre væsentlig. Det essentielle er, at opfattelsen af personlig kontrol og mestringseffektivitet er til stede hos vedkommende (ibid).

Både Bandura (1997) og Lazarus & Folkman (1984) beskriver en relation mellem mestringsforventning og stressmestring. Ifølge Bandura vil stressreaktioner forekomme, når personer oplever en lav mestringsforventning i forhold til at kunne udøve kontrol over forestående begivenheder. Personer med en høj mestringsforventning i relation til en stressende begivenhed, vil være i stand til at anvende mestringsstrategier på en vellykket måde. Derimod vil personer, der ikke opfatter at kunne kontrollere sine omgivelser, opleve stress og nedsat funktionsevne som følge af dette. Bandura er enige med Lazarus & Folkman i, at de vigtigste stressorer er dem, der involverer psykologiske trusler. Bandura mener endvidere, at intensiteten af stress reaktionen er direkte relateret til mestringsforventning i forhold til at kunne mestre den pågældende begivenhed eller situation, og således ikke relateret til selve truslens karakter eller miljømæssige faktorer. Lazarus & Folkman er enige med Bandura i, at mestringsforventning påvirker i hvilken grad en person føler sig truet og således direkte påvirker personens mestrings bestræbelser. Lazarus & Folkman foreslår, at mestringsforventninger er en del af sekundære vurderinger, som jo involverer en helhedsevaluering af alternative mestringsmuligheder. Alle tre teoretikere er enige om, at den primære komponent i effektiv mestring er, om den valgte mestringsstrategi er vellykket til at mestre situationen, og i hvilken grad resultatet af strategien er indenfor personens kontrol.

9.4 Hardiness

Kobasa & Maddi (1977) I: Antonovsky (1991) har foretaget studier af personer der gennemgår stressfulde livsbegivenheder. Studierne viser individuelle forskelle i forhold til grad af stress personerne oplever, og forskelle i om de stressende livsbegivenheder fører til sygdom eller ej. Det antages at forskellene i stress reaktioner, bl.a. skyldes individuelle forskelle i personlighed. Personer der mestrer stress og forbliver raske, har ifølge Kobasa & Maddi en personligheds struktur, der karakteriseres som hardiness eller hardy personality. Studierne udsprang fra en interesse for at forstå, hvordan nogle personer udsat for omfattende stress faktorer, formår at mestre disse og forblive ved godt helbred.

Hardiness kan defineres som *"The additive effects of high commitment, personal control, and challenge seeking in daily life. Hardy persons believe in what they are doing, believe they can influence important events in their lives, and welcome change and personal challenge"* (Kobasa; Maddi & Zola.,1983, I: Schaubroeck & Ganster, 1991:36).

"Hardy personer" tror på det, de foretager sig, og tror på, at de kan påvirke vigtige begivenheder i deres liv. De imødekommer endvidere forandringer og personlige udfordringer. Hardinesskonstruktet fungerer som en individuel forskel, der ser ud til at optræde som buffer mod de effekter stressfulde begivenheder kan have på helbredet (ibid).

9.4.1 Hardiness og stress

Hardinesskonstruktet kan opfattes som en konstellation af personligheds karakteristika, der fungerer som en modstandsressource i mødet med stressfulde livsbegivenheder. Et vigtigt præmis i hardinesskonstruktet er, at være eller blive en autentisk person. Med dette mener Kobasa & Maddi (1977) I: Antonovsky (1991), at man besidder en fundamental trang og evne til at søge efter mening i forhold til de begivenheder og mennesker, der forekommer i ens liv. En autentisk person har følgende karakteristika: har mod, tillid og en fascination af personlig vækst, har kapacitet til at tolerere angst, er selvsikker, kan hævde sig og er ansvarlig, kan fastsætte prioriteter og udvise intimitet. Allervigtigst er imidlertid at være individualist.

Personer med denne personlighed, besidder ifølge Kobasa (1979) følgende tre generelle karakteristika, der udgør hardiness konstruktet:

1. Troen på at de kan kontrollere eller påvirke begivenhederne i sine erfaringer (control / kontrol).
2. Har en evne til at føle sig dybt involveret i eller forpligtet til aktiviteterne i sit liv (commitment / engagement, forpligtelse).
3. Forandringer opfattes som en spændende udviklingsmæssig udfordring (challenge).

Ad 1. Kontrol handler om, at have beslutningsmæssig kontrol eller kapacitet til selvstændigt at kunne vælge imellem forskellige handle muligheder rettet mod at mestre stress. Endvidere har personen kognitiv kontrol, eller evne til at opfatte, vurdere og indarbejde forskellige stressfulde livsbegivenheder i en igangværende livsplan, således at disharmoniske effekter kan deaktiveres. Desuden mestrings færdigheder eller et større repertoire af passende responser til stress, der er udviklet gennem en karakteristisk motivation rettet mod at opnå og mestre på tværs af situationer. Som kontrast til personer med disse egenskaber (hardiness), vil meget stressede personer føle sig magtesløse og have lav motivation for opnåelse og mestrings. Når stress opstår, vil personer uden hardiness egenskaber, ifølge Kobasa ikke være beslutningsdygtige og handlekraftige og derfor let opgive den lille form for kontrol de har og kan da ikke mestre stress. Dette kan føre til en ond spiral med mere stress, der kan have konsekvenser for vedkommendes trivsel og helbred (ibid).

Kontrol må ses i relation til de to andre komponenter (commitment og challenge). Når man møder en udfordring og tager et forpligtende valg i forhold til at tage ansvar for de konsekvenser, der følger dette valg, må der være kontingens mellem ens adfærd og resultatet af denne. Det er således kontrol er en essentiel del af en hardy personlighed, som en autentisk person med ansvar for sine handlinger og tro på egen effektivitet til at mestre (Antonovsky, 1991).

Ad. 2. Ifølge Kobasa (1979) har personer med højt engagement og **forpligtelse** overfor aktiviteter i sit liv et trossystem, der minimerer truslen til enhver stressende livsbegivenhed. I mødet med et stressende miljø og i tider med stort pres, vil en person med hardiness egenskaber afbøde dette med en følelse af formål, der forhindrer vedkommende i at opgive sig selv og sin sociale kontekst. Engagerede personer føler sig involveret med andre personer, hvilket kan fungere som en generaliseret modstandsressource imod stress. Disse personer har

både en grund og en evne til at henvende sig til andre personer for at få hjælp. Ifølge Kobasa vil personer med engagement og forpligtelser overfor aktiviteter i sit liv, forblive sundere end personer der er mere fremmedgjorte overfor deres egen tilværelse. Der er mange områder og kontekster, man kan være engageret i og forpligtet overfor, men det er essentielt, at personen har en følelse af forpligtelse overfor sig selv. Evnen til at kunne gen- og anerkende egne forskellige værdier, mål og prioriteter, samt kunne påskønne sin kapacitet til at have formål og kunne træffe beslutninger, vil understøtte personens indre balance og struktur. Dette er essentielt for at personen kan foretage en nøjagtig bedømmelse af den trussel som en særlig livssituation (stressende begivenhed) udgør, samt kunne udføre en kompetent håndtering af denne.

Ad 3. Personer med en positiv opfattelse af forandring, kan optræde som katalysatorer i sit miljø og har ofte god træning i at imødegå uventede hændelser. Personer der trives med **udfordringer** har ofte udforsket deres omgivelser og ved hvor de skal henvende sig for at få hjælp og ressourcer til at håndtere stress. Disse personer har en kognitiv fleksibilitet, der gør dem i stand til at integrere og vurdere trusler i nye situationer på en effektiv måde. De opfatter forandring som en normal del af livet og ser det som en mulighed for læring og vækst, i stedet for som en trussel. Den underliggende motivation for udholdenhed får personer der trives med udfordringer til at fortsætte, selv når der foreligger store uoverensstemmelser, hvilket i høj grad kan fremprovokere belastning og sygdom. Personer, der under stress betragter forandring som en udfordring, vil således ifølge Kobasa, forblive sundere end personer der opfatter udfordringer som en trussel (ibid).

Personer med hardinessegenskaber har fundamentale livsmål, der er integreret i et mangfold af forskellige situationer. De involverer sig aktivt i sine omgivelser og er præget af en indre locus of control, hvilket gør dem til aktører og aktive beslutningstagere i sin tilværelse. De har evne til at evaluere og integrere forandringer ind i sin tilværelse på en sund og meningsfuld måde (ibid).

Et vigtigt præmis i HARD konstruktet er ifølge Kobasa & Maddi (1977) I:Antonovsky (1991) at blive en autentisk person. Her ses menneskers søgning efter mening som et vigtigt præmis. Mening er fundamental for personers trivsel og velvære og essentiel for menneskelig overlevelse. Mening indebærer at tage beslutninger for alle aspekter i livet, hvor ethvert valg er en attribution af mening (bevidst / ubevidst, implicit/ eksplicit). Det afgørende er, at personer søger efter mening. Mening er essentiel for at kunne udvikle og have en levedygtig

personlighed og et væsentligt præmis for at blive til en autentisk person. En vigtig faktor for at udvikle autenticitet, er tillid og tro på at man selv kan foretage valg og en bevidsthed om, at personer konstruerer deres liv gennem beslutningstagning og forandringer. Det indebærer endvidere, at personen har kapacitet til at tolerere den usikkerhed og angst, der altid vil være forbundet med forandring og med at foretage valg, da der i ethvert valg, ligger et fravalg.

Ifølge Kobasa & Maddi (1982, 1999 og 2002, I: Seaward, 2009) er en hardy personlighed medfødt, men trækkene integreret i denne personlighedstype (forpligtelse, kontrol, udfordring), kan læres. Studier foretaget med personer, hvor man over en periode lærer dem hardinessfærdigheder viser, at sammenlignet med kontrolgruppe, scorer personer, der modtog supervision markant højere på hardinessskalaen end kontrolgruppen. Personer i forsøgsgruppen havde ligeledes lavere målt blodtryk end kontrolgruppen, hvilket tyder på at en hardy personlighed kan bidrage til et godt helbred.

Studier af King, King, Fairbanks, Keane & Adams (1998) I: Kent & Davis (2010) viser endvidere, at hardiness kan virke som en beskyttende faktor mod posttraumatisk stress. Personer med hardiness, viser væsentlig mindre symptomer på posttraumatisk stress. Hardiness optræder ikke som eneste komponent i resiliens mod stress, men modererer sammen med miljømæssige faktorer, sårbarheden overfor stress.

Empiriske studier af Kobasa (1979); Kobasa & Maddi (1977) og Kobasa (1982b) I: Antonovsky (1991) viser signifikant støtte for, at personer med hardiness skiller sig ud ved at føle engagement og forpligtelse overfor sig selv og sit liv, samt en følelse af formål og meningsfuldhed overfor såvel planlagte som uforudsete begivenheder. Hardy personer har en måde at møde stressende livsbegivenheder på, der faciliterer mestring og sundhed, og hardiness kan således fungere som en beskyttelse mod de negative effekter stress kan medføre, samt som en ressource der faciliterer mestring af stress.

9.4.2 Hardiness og kultur

Kobasa & Maddi (1977) I: Antonovsky (1991) beskriver ikke hvilke sociale og kulturelle kontekster, der bestemmer i hvilken grad personer kan udvikle autenticitet. Men en vigtig faktor vil være at personer har mulighed for at udvikle individualitet, samtidig med der vil

være grænser for den personlige frihed. Her vil de tre koncepter i HARD konstruktet, kontrol, forpligtelse, udfordring, være vigtige faktorer. Det at kunne mestre udfordringer indebærer, at man foretager forpligtende valg og tager ansvar for konsekvenserne af dette valg.

Ansvarlighed giver kun mening, hvis personen antager, at der er kontingens mellem ens adfærd og udfald af denne. Det er i denne henseende, at kontrol bliver en essentiel del af den autentiske personlighed. Både autencitet og HARD bør opfattes som værende på et kontinuum, hvor en persons tilstand og forbedring på dette vil være en vedvarende kamp. Autenticitet bør ses i samspil med sociale og kulturelle kontekster, og i forhold til de rammer og muligheder personer har for at definere sig selv.

9.4.3 Kritik af hardiness

Orr & Westman (1990) I: Antonovsky (1991) mener at, som flerdimensionelt personlighedskonstrukt, da er det vanskeligt at operationalisere, adskille og måle de enkelte komponenter i hardinesskonstruktet. Der er interkorrelationer mellem komponenterne, og det kan være vanskeligt, at adskille hardiness fra andre personlighedskonstrukter. Maddi & Kobasa har udviklet skalaer (HRHS, Personal Views Survey mm.) til at måle hardiness, som generelt viser stabil reliabilitet og validitet (Maddi, Harvey, Khoshaba, Fazel & Resurreccion, 2009, I: Rice, 2012). Tidligere målinger af hardinesskonstruktet antages, at have haft en negativ ordlyd, hvilket kan have skabt konceptuel forvirring om konstruktets validitet. Nyere målemetoder er modificeret med positive elementer, så det er lettere at adskille hardiness konstruktet fra andre personlighedskonstrukter (Sinclair & Tetrick, 2000, I: Rice, 2012).

9.5 Opsummering af personlighedskonstrukter

Ifølge Antonovsky (1991) har konstrukterne *sense of coherence* (OAS), *self-efficacy*, *hardiness* og *locus of control* det til fælles, at de prædikerer en kausal relation imellem velvære og sundhedsadfærd. Det er næppe meget tvivl om, at det at have høj

mestringsforventning (self- efficacy), være ansvarlig internt (indre kontrolorientering) og ikke mindst at være autentisk og have et højt hardiness konstrukt er ønskværdige karakteristika. Dette gælder både i sig selv og i forhold til de konsekvenser, disse konstrukter kan medføre.

Hvis disse karakteristika er til stede hos personer, der ikke har værdier som lighed, medfølelse, solidaritet og frihed, da kan det imidlertid være problematisk. Der er mange kulturelle veje til udvikling af disse konstrukter, og alle er ikke lige ønskværdige. Det at personer har disse egenskaber eller konstrukter, er ikke ensbetydende med, at de anvendes på en moralsk god måde. Man kan ligeledes være en elskværdig, positiv og beundringsværdig person uden at indehave disse konstrukter. Det at konstrukterne kan fremme sundhed, er bare en værdi, men ikke nødvendigvis den vigtigste (Antonovsky, 1991).

Både Bandura (1986) og Rotter, I: Rotter m.fl.(1972) og Rotter (1982) er ligeledes opmærksomme på værdimæssige faktorer. For det første er der værdien af resultatet af en adfærd præget af høj self efficacy og intern locus of control, og så i tillæg præmissen at disse to konstrukter fremmer sundhed, som jo også antager en værdi. Kobasas HARD konstrukt værdsættes ikke udelukkende pga. dets salutogenetiske egenskaber, men Kobasa (1977) I: Antonovsky (1991) anser konstruktet som selve kernen i menneskeheden. Værdier repræsenterer et centralt element i HARD konstruktet, og her er HARD således fundamentalt anderledes end både self-efficacy og intern locus of control konstrukterne. HARD er ifølge Kobasa ønskværdig pga. sine salutogenetiske egenskaber og opfattes desuden som selve kernen i menneskeheden. Hvilke værdier, der anses som centrale komponenter i menneskeheden, vil ifølge Ungar (2010) imidlertid være kulturelt betinget.

Der er adskillige ligheder mellem *self-efficacy* og *intern locus of control* (LOC) konstrukterne. Begge relateres til stress, mestring, sundhed, trivsel og salutogenetiske styrker, og begge er optaget af at prædikere adfærd. Men en væsentlig forskel er, at self-efficacy refererer til overbevisninger vedrørende adfærdsmæssige kapaciteter, og LOC refererer til overbevisninger om forbindelsen mellem adfærd og udfald. Endvidere er Bandura optaget af forventninger om tillid til at kunne udføre specifikke opgaver, mens LOC refererer til mere generelle og vedvarende stabile personligheds forventninger (Antonovsky, 1991).

En intern locus of control vil ikke nødvendigvis være lige ønskværdige i alle kulturer. I kollektive kulturer vil internalitet således ikke være en eftertragtet egenskab. Her vil det være mere ønskværdigt med kollektiv internalitet. Intern locus of control i yderste konsekvens

betyder jo, at alt er op til dig selv, og ifølge Rotter (1975) refereret af Antonovsky (1991) er der således en grænse for i hvor stor grad den personlige kontrol bør være. Hvis internalitet skal være effektiv, bør den relateres til situationer, hvor personen reelt kan gøre en forskel.

Både i relation til self-efficacy (SE) og locus of control (LOC), kan man ifølge hhv. Bandura (1986), Rotter (1975) I: Antonovsky (1991) tale om konstrukternes kollektivitet. Mennesker lever ikke i isolation og mange udfordringer reflekterer relationelle problemer og vil ofte kræve en kollektiv indsats for at forandring kan forekomme.

10 Sammenfatning og konklusion

For at belyse problemstillingen: *Forhold der kan styrke mestringskompetance i mødet med stress* har jeg ønsket at afklare, om der er specifikke faktorer, der kan facilitere mestring af stress. Opgaven er en analyse og drøftelse af *hvilke faktorer, som gør sig gældende hos personer, der mestrer mødet med stressfulde livsbegivenheder på en effektiv og hensigtsmæssig måde.*

Hensigten med opgaven har været, at analysere nogle af de faktorer, der kan medvirke til individuelle forskelle i relation til stressmestring samt afdække de positive aspekter, der kan være forbundet med stress og mestring af dette. Opgavens perspektiv er således af positiv karakter med en særlig fokus på, at afklare hvilke menneskelige og miljømæssige ressourcer, der kan facilitere mestring af stress og skabe grobund for personlig trivsel, vækst og fremme en positiv helbredsstatus.

Stress og mestring analyseres ud fra et transaktionelt perspektiv, der fungerer som rammeværk for at forstå, hvordan stress udvikles mellem individet og miljøet. Et transaktionelt perspektiv indbefatter, at person og miljø ikke er uafhængige bidragsydere til processer vedrørende stress og mestring, men derimod påvirker hinanden gensidigt over tid. En central faktor ved det transaktionelle perspektiv er ifølge Lazarus (2009), at opfatte interagerende processer hos individ og miljø i en relationel sammenhæng, hvor relationel mening opstår på baggrund af den evaluerings- og vurderingsproces, der forekommer som et resultat af individets møde med miljøet. Individuelle forskelle opstår bl.a. fordi individets respons på miljøbetingelser vil være betinget af individuelle forskelle i forestillinger, forventninger, mål og ressourcer. Disse vil i mødet med miljømæssige variabler, konstruere den personlige og relationelle mening for den enkelte person. Stress opstår, når der er ubalance mellem miljøets krav og individets egne forventninger og ressourcer til at imødekomme disse. Individuelle forskelle kan forekomme i forhold til sårbarheds- og beskyttelses faktorer, der kan gøre personen mere eller mindre rustet til at møde omgivelsernes krav på tilfredsstillende vis. Forskelle i reaktivitet til stress kan være både individ- og miljøbaserede og stamme fra såvel medfødte som erfaringsbaserede faktorer.

Kognitive faktorer som personlige vurderinger opfattes som væsentlige præmisser, for at personer oplever stress. Vurderinger indebærer en evaluering og kategorisering af, hvilken betydning en given begivenhed mellem person og miljø har / kan have for den enkelte person. Det er således ikke den objektive begivenhed, der resulterer i en stressreaktion, men den mening og betydning denne tillægges på basis af personens vurderinger. I tråd med det transaktionelle perspektiv vil den individuelle kognitive vurdering, være baseret på både miljømæssige variabler og på person variabler. Individuelle forskelle vil således kunne oprinde fra mange faktorer og processer, både hos person og miljø.

Når personer foretager realistiske vurderinger, både af begivenheder, der kan være potentielt stressende, og af egne ressourcer og kompetencer for at kunne håndtere situationen, vil dette kunne facilitere mestring af stress. Det er ligeledes vigtigt, at personen formår at bede om hjælp og social støtte, hvis situationen ikke kan håndteres. Positive vurderinger hvor personen retter opmærksomheden mod de fordele eller positive meninger, der kan være forbundet med stressfulde begivenheder, anses for i særdeleshed at være vigtige for at fremme positiv emotionel velbefindende. Dette har endvidere en vigtig adaptiv effekt, så personer kan trives og mestre stressende situationer.

Stress vil altid afstedkomme en emotionel reaktion, hvorfor emotioner er vigtige at studere i relation til stress. Der forekommer individuelle forskelle i emotionel responsivitet, hvilket kan afstedkomme forskelle i, om en stressende begivenhed fremmer en positiv eller negativ respons. Individuelle forskelle i emotionel responsivitet kan stamme fra medfødte eller erhvervede faktorer. Positive emotioner er vigtige faktorer, der kan facilitere mestring af stress. Ifølge Fredrickson´s arbejder (1998, 2001) I: Cohn & Fredrickson (2009) kan positive emotioner udvide personers kognitive- og adfærdsmæssige repertoire, hvilket kan gøre det lettere at pladsere stressende begivenheder i en bredere kontekst, hvorved betydningen af en negativ begivenhed formindskes. Positive emotioner antages ligeledes at facilitere psykologisk resiliens, at opbygge varige personlige ressourcer og at fremme en adaptiv mestring af stress, samt at producere langsigtede positive helbredsmæssige effekter.

Mestring handler om hvordan man håndterer krav fra sig selv og omgivelserne, der opfattes som stressfyldte, og indbefatter både kognitive, emotionelle og adfærdsmæssige responser rettet mod at håndtere stressfulde begivenheder, og opnå en form for personlig kontrol over situationen. Mestring antages at kunne afbøde de negative effekter af stress, på følgende måder; modifikation og/eller forandring af den stressfulde situation, forandre begivenhedens

mening, så dens karakter neutraliseres, eller gennem mestring af den emotionelle følgetilstand af begivenheden. Mestring opnås gennem brug af mestringsstrategier, der indeholder både kognitioner og adfærd. Der findes forskellige mestringsstrategier, som kan inddeles efter, om de er rettet mod at håndtere eller forandre et problem (problemfokuseret mestring), eller om de er rettet mod at regulere den emotionelle respons på et problem (emotionfokuseret mestring). Problemfokuseret mestring opfattes som en virksom strategi til at mestre stress, idet den er handlings- og løsningssorieret, hvor tanker og adfærd anvendes til at løse de underliggende årsager til stress. Emotionfokuseret mestring er især vellykket når den anvendes til at forandre den relationelle mening af den stressende begivenhed i positiv retning. Ofte vil de to mestringsstrategier imidlertid optræde sammen og begge være elementer i den samlede mestringsproces. For at mestring skal være vellykket må mestringsprocessen evalueres løbende og tilpasses situationen, så den passer til den interaktion, der forekommer mellem person og miljø. God mestring er ifølge Lazarus (2009), at vælge den mestringsproces, der passer bedst i den enkelte situation og som understøtter den mest hensigtsmæssige mening og er baseret på realistiske vurderinger og handlinger.

Positiv mestring kan være en meget virksom mestringsstrategi, der kan afbøde de negative effekter, som kan være forbundet med stress. Positiv mestring kan endvidere opbygge personlige ressourcer, der kan fremme vækst i forbindelse med stress. Det antages at personer kan akkumulere personlige ressourcer, gennem at finde positive elementer i forbindelse med stressende begivenheder. Positiv mestring handler i stor grad om positive vurderinger og revurderinger i forhold til nuværende og forestående udfordringer, hvor en vigtig faktor er overbevisningen om, at forandring giver rig mulighed for personlig vækst.

Stress og mestring er komplekse konstrukter, hvor mange faktorer både hos person og miljø, interagerer og producerer individuelle forskelle i forhold til stress og mestring af dette. Jo mere vi ved om relationen imellem alle disse faktorer, jo bedre vil vi være i stand til at forebygge at stress forekommer og i højere grad udnytte de positive effekter, der kan være forbundet med at mestre stress. Viden om relationer mellem adfærd, kognitioner og emotioner, kan give vigtig kundskab om hvordan mentale aktiviteter, kan agere som buffere mod effekterne af stress, og øge personers modstand til de negative effekter stress kan afstedkomme. Studier af Meany (2001) I: Lovallo (2005) viser at tryk nærende pleje tidlig i opvæksten, kan forandre geners udtryk og adfærd i en gavnlig retning, såfremt det forekommer i et trygt miljø. Studier af Caspi m.fl. (2002, 2003) I: Lovallo (2005) viser

endvidere, at barsk opvækst tidlig i livet, kan påvirke biologiske strukturer i nervesystemet, der kan give varige effekter i emotionalitet og stressreaktivitet hos sårbare personer, men studierne viser ligeledes, at en godartet opvækst kan fungere som en beskyttelse imod stress hos sårbare personer. Disse studier viser, at der er individuelle forskelle i resistens og sårbarhed overfor stress, og at miljømæssige påvirkninger kan påvirke udviklingen på væsentlig vis og skabe en øget resistens / sårbarhed overfor stress, en udvikling der kan påvirke personens responsivitet til stress gennem livet.

Mestringsressourcer kan være af både personlig og miljømæssig karakter, og er vigtige faktorer der bidrager til en form for positiv psykologisk kapital, som kan facilitere en vellykket mestring af stress. Miljømæssige faktorer der fremmer udviklingen af mestringsressourcer, syntes især at være et beskyttende og trygt miljø. Mestringsressourcer af personlig karakter kan bl.a. være iboende personlige egenskaber, evner og kompetencer, samt et støttende socialt netværk og materielle kapaciteter, som gør personen i stand til at finde ressourcer, der kan facilitere mestring af stress. Det væsentlige er ifølge Lazarus (2009), hvilke ressourcer en person gør brug af for at mestre stress.

Jo mere tillid en person har til egen evne til at overkomme udfordringer, i jo højere grad vil vedkommende føle sig udfordret frem for truet. Personer med træk som ekstrovert og positiv emotionalitet, engagerer sig gerne i problemer og er aktivitetsorienteret, hvilket kan facilitere mestring. Det modsatte vil være tilfældet for personer høj på neurotisme og negativ emotionalitet, som ofte vil foretage negative vurderinger af situationen og anvende utilstrækkelige mestringsstrategier. Personer der er samvittighedsfulde, planlægger typisk sin mestringsstrategi og personer med høj selvtilid, optimisme og intern kontrolorientering, foretager gerne flere positive vurderinger af stressende begivenheder, og har ofte en tro på at de kan påvirke begivenheder i positiv retning. Personlighedstræk og egenskaber kan således prædisponere personer til forskellige typer mestringsstrategier, der kan være mere eller mindre hensigtsmæssige i forhold til mestring af stress.

Nyere forskning indenfor mestring, retter større fokus på individuel styrke og personlige ressourcer, der kan skabe personlig vækst og trivsel. Personlighedsrelaterede konstrukter, som resiliens, oplevelse af sammenhæng (OAS), self-efficacy, locus of control og hardiness, har alle en positiv kerne, der reflekterer en persons psykologiske kapital. Denne kapital gør personer bedre rustet til at mestre stress og modgang og har i tillæg positive helbredsmæssige konsekvenser. Det som er kendetegnende for personer, der gør brug af disse konstrukter, er

bl.a. evnen til at fokusere på positive aspekter i forbindelse med stressende begivenheder, troen på egen mestringsevne og aktivt forsøge at tage personlig kontrol over begivenheder i deres liv. Disse personer antages at have resiliente egenskaber, der faciliterer mestring af stress.

Resiliens reflekterer personens kapacitet for en vellykket tilpasning til stress. Resiliens indebærer en positiv udvikling og tilpasning på trods af høj risiko. Vedvarende kompetence under stress og personens kapacitet til at vende tilbage til sin oprindelige tilstand af sundhed og velvære efter stress, samt kunne fortsætte en sund udvikling på sigt, er vigtige karakteristika. Resiliens opfattes således som en vigtig faktor, for at kunne mestre stress. Vigtige faktorer for at fremme resiliens, er tryk tilknytning i tidlig alder, social støtte og sikre at de grundlæggende menneskelige beskyttelsessystemer, der dækker fundamentale menneskelige behov, er intakte og velfungerende. Øvrige faktorer der associeres med resiliens, er især oplevelsen af at have en mening med tilværelsen og evne til at kunne sætte stressende begivenheder ind i en meningsfyldt sammenhæng. Endvidere de tidligere nævnte faktorer, som aktive mestringsstrategier, positive emotioner, optimisme og kognitive revurderinger af positiv karakter. Resiliens er et komplekst konstrukt, hvor mange faktorer hos individ og miljø interagerer på flere niveauer, hvorfor der kan være andre faktorer af relevans, end de her nævnte. For at resiliens og mestring kan forekomme, er det ligeledes vigtigt at beskytte imod risiko, gennem at reducere og eliminere risikofaktorer.

10.1 Konklusion

Flere faktorer er vigtige for at mestre stress på en effektiv og hensigtsmæssig måde. I opgaven ses kognitioner og emotioner, som vigtige faktorer i stressprocessen, og viser at personers tanker, opfattelse af verden og evaluering af hvilken mening / betydning begivenheder har for den enkelte person, kan have umiddelbare fysiske og psykologiske konsekvenser, der kan have potentielle langtids effekter for helbredet. Kognitive faktorer, som realistiske og positive vurderinger af potentielt stressende begivenheder samt af egne ressourcer og kompetencer til

at i mødekomme disse, faciliterer stressmestring. Af særlig vigtig karakter er netop evnen til at finde positive elementer i forbindelse med stressende begivenheder. Dette i form af positive vurderinger, revurderinger, positive emotioner og positive og fremadskuende mestringsstrategier. Endvidere er fokus på kontrollerbare faktorer og evnen til at finde positiv mening øvrige mestringsfaciliterende faktorer. Ovenstående faktorer kan reducere betydningen af stressende begivenheder og generere og akkumulere personlige ressourcer, der kan skabe rum for trivsel, sund udvikling og positiv vækst i forbindelse med stress.

Mestringsressourcer kan fungere som beskyttelse mod stress og være af både individ og miljømæssig karakter. Individmæssige ressourcer kan være personlige egenskaber og kompetencer, resiliens eller personlighedskonstrukter og træk, der kan fremme resiliente egenskaber. Personlighedskonstrukter som *self-efficacy*, *locus of control*, *OAS* og *hardiness*, er strategiske og virksomme personlighedskaraktéristika, der kan give personer tillid til og tro på egen mestringsevne og fremme en fokus på positive aspekter i forbindelse med stressende begivenheder. Personlighedstræk som positiv emotionalitet, ekstrovertisme, optimisme, samvittighedsfuldhed og høj selvtillid bidrager endvidere til, at personer foretager flere positive vurderinger af stressende begivenheder og har en tilbøjelighed til at engagere sig aktivt og tror på at de kan påvirke begivenheder i en positiv retning. Det at tage aktivt kontrol over begivenheder i sit liv og en overbevisning om at forandring giver mening og muligheder for personlig vækst, er væsentlige karakteristika for at facilitere stressmestring.

Af miljømæssige faktorer anses især et trygt, støttende og prosocialt miljø at være en væsentlig præmis, for at personer kan udvikle personlige egenskaber og ressourcer, der kan facilitere mestring af stress. For at fremme resiliens og muligheder for stressmestring er det således vigtigt at identificere risiko, aktiver og beskyttende faktorer og systemer, og støtte disse på bedst mulig vis. Udfordringen ligger i at belyse hvordan aktiver, risiko og beskyttende faktorer interagerer på tværs af flere niveauer og producerer positive og / eller negative resultater. Dette er i tråd med et transaktionelt syn på stress.

Iværksættelse af profylaktiske, støttende og helbredsfræmmende tiltag bør prioriteres tidligt i udviklingen og rettes mod flere niveauer og systemer i individers miljø, så alle får en tryk, positiv opvækst og sund udvikling. Det er således vigtigt at miljøer tilrettelægges for mestringsfaciliterende forhold og er responsivt til individers behov, så den enkelte formår at udvikle mestringsressourcer og resiliente egenskaber, som fremmer en sund, positiv helbredsstatus og god funktionsevne, der faciliterer mestring af stressfulde livsbegivenheder.

Aflutningsvis vil jeg bemærke at opgaven har sine klare begrænsninger grundet krav til tidsbrug og omfang. Endvidere er stress og mestring komplekse konstrukter og processer, hvorfor der vil være mange faktorer både hos person og miljø, der kan medvirke til individuelle forskelle og være virksomme i facilitering af stressmestring. Der kan således være flere andre faktorer af relevans, end de i opgaven beskrevne.

Litteraturliste

Aldwin, Carolyn. M (2007): Stress, Coping and Development. An Integrative Perspective. 2. Edition. New York: The Guildford Press.

Alvesson, Mats & Kaj Skoldberg (2008): Tolkning och Reflektion. Vetenskapsfilosofi och Kvalitativ Metod. 2.upplagan. Danmark: Narayana Press.

Antonovsky, Aaron (1979): Health, Stress and Coping. 1. Edition. California: Jossey-Bass Inc., Publishers.

Antonovsky, Aaron (1991): The Structural Sources of Salutogenic Strengths. I: Cooper, Cary. L. og Roy Payne (red.) Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process, (s.7-30). Chichester: John Wiley & Sons.

Antonovsky, Aaron (2000): Helbredets Mysterium – At tåle stress og forblive rask. 1. Udgave, 9. oplag. København: Hans Reitzels Forlag.

APA, Dictionary of Psychology (2007): Washington: American Psychological Association / APA Reference Books

Bandura, Albert (1986): Social foundations of thought and action – A Social Cognitive Theory. 1. Edition. New Jersey: Prentice Hall.

Bandura, Albert (1997): Self- Efficacy – The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman and Company.

Bordens, Kenneth, S. & Bruce, B. Abbott (2005): Research design and Methods. A Process Approach. Sixth Edition. New York: McGraw - Hill Publishers.

Cohn, Michael, A. & Barbara, L. Fredrickson (2009): Positive Emotions: Snyder, C.R. & Shane, J. Lopez (red.) Oxford Handbook of Positive Psychology (s.13-24). New York: Oxford University Press.

- Cox, Tom & Eamonn Ferguson (1991): Individual Differences, Stress and Coping. I: Cooper, Cary, L. & Roy Payne. (red.) Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process (s.7-30). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Csikszentmihalyi, Mihaly & Isabella, S. Csikszentmihalyi (2006): A Life Worth Living – Contributions to Positive Psychology. 1. Edition. New York: Oxford University Press.
- Cooper, Cary, L. & Payne, R. (1991): Personality and Stress: Individual differences in the stress process. 1. Edition. Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Dewe, Philip, J., Michael, P. O'Driscoll & Cary L. Cooper (2010): Coping with Work Stress – A Review and Critique. 1. Edition. Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Feder, Adriana, Eric, J. Nestler, Maren Westphal & Dennis, S. Charney (2010): Psychobiological Mechanisms of Resilience to Stress. I: Reich, John, W., Alex, J. Zautra & John, S. Hall (red.) Handbook of Adult Resilience (s. 35-54). New York: The Guildford Press.
- Fuglseth, Kåre & Kjell Skogen (2007): Masteroppgaven i pedagogikk og spesialpedagogikk. Design og Metoder. 2. Utgave. Oslo: Cappelens Forlag
- Fuglseth, Kåre (2007): Kjeldegransking. I: Fuglseth, Kåre & Kjell Skogen (red.) Masteroppgaven i pedagogikk og spesialpedagogikk. Design og Metoder (s.78-90). 2. Utgave. Oslo: Cappelens Forlag.
- Kent, Martha & Mary, C. Davis (2010): The Emergency of Capacity-Building Programs and Models of Resilience, I: Reich, John, W., Alex, J. Zautra & John, S. Hall (red.): Handbook of Adult Resilience (s. 427- 449). New York: The Guildford Press.
- Kobasa, Suzanne, C. (1979): Stressful Life Events. Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. I: Journal of Personality and Social Psychology. Vol 37, nr 1 (1979) Side 1-10
- Larsen, Randy, J. & David, M. Buss (2010): Personality Psychology - Domains of Knowledge About Human Nature. 1. Edition. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Lazarus, Richard, S. (1966): *Psychological Stress and the Coping Process*. 1. Edition. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, Richard, S. & Susan Folkman (1984): Stress, Appraisal and Coping. 1. Edition. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, Richard, S. (1991): Emotion and Adaption. 1. Edition. New York: Oxford University Press.

Lazarus, Richard, S. (2001): Relational Meaning and Discrete Emotions. I: Scherer, Klaus, R., Angela, Schorr & Tom Johnstone (red.) Appraisal Processes in Emotion – Theory, Methods, Research (s. 37-67) New York: Oxford University Press.

Lazarus, Richard, S. (2009): Stress og følelser – en ny syntese. 1. Udgave, 2. Oplag. København. Akademisk Forlag.

Lehrer, Paul, M., Robert, L. Woolfolk & Wesley, E. Sime (2007): Principles and Practice of Stress Management. Third edition. New York: The Guildford Press.

Lovullo, William, R. (2005): Stress and Health. Second edition. Thousand Oaks, California: SAGE Publications Inc.

Masten, Ann, S., J.J. Cutuli., Janette, E. Herbers. & Marie- Gabrielle, J. Reed (2009): Resilience in Development. I: Snyder, C.R. & Shane, J. Lopez (red.) Oxford Handbook of Positive Psychology (s.117-132). New York: Oxford University Press.

Masten, Ann, S. & Margaret O. Wright (2010): Resilience over the Lifespan. Developmental Perspectives on Resistance, Recovery and Transformation. I: Reich, John.W., Alex, J. Zautra, & John S. Hall (red.) Handbook of Adult Resilience (s. 213-237). New York: The Guildford Press.

Ong, Anthony, D., C.S. Bergeman & Sy- Miin Chow (2010): Positive Emotions as a Basic Building Block of Resilience in Adulthood. I: Reich, John,W, Alex, J. Zautra & John, S. Hall (red.) Handbook of Adult Resilience (s.81-93). New York: The Guildford Press.

Phares, E.Jerry (1972): Internal-External Control as a Determinant of Amount of Social Influence Exerted. I: Rotter, Julian. B., June, E. Chance & E. Jerry Phares (red.) : Applications of a Social Learning Theory of Personality (s.359-365). New York: Holt, Rinehart & Winston, Inc.

Pintrich, Paul.M. og Schunk, Dale.H. (2002): Motivation in Education – Theory, Research and Applications. 2. Edition. New Jersey. Pearson Education, Inc.

Pretzer, James, L & Aaron, T. Beck (2007): Cognitive Approaches to Stress and Stress Management, I: Lehrer, Paul, M., Robert, L. Woolfolk & Wesley, E. Sime (red.): Principles and Practice of Stress Management (s.465-496). New York : The Guildford Press.

Reich, John, W., Alex, J. Zautra & John, S Hall (2010): Handbook of Adult Resilience.1. Edition. New York: The Guildford Press.

Rice, Virginia, H. (2012): Handbook of Stress, Coping and Health. 2. Edition. California: SAGE Publications, Inc.

Rotter, Julian, B., June, E. Chance & E. Jerry, Phares (1972): Applications of a Social Learning Theory of Personality. New York: Holt, Rinehart & Winston, Inc.

Rotter, Julian, B. (1972): Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement, I: Rotter, Julian, B., June, E. Chance & E. Jerry Phares (red.) Applications of a Social Learning Theory of Personality (s.260-306). New York: Holt, Rinehart & Winston, Inc.

Rotter, Julian, B. (1982): The Development and Application of Social Learning Theory. Selected Papers. (Centennial psychology series) New York: Praeger Publishers.

Schaubroeck, John & Daniel, C. Ganster (1991): Associations among Stress-related Individual Differences. I: Cooper, Cary, L. & Roy, Payne (red.) Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process (s.33-66). Chichester, West Sussex: John Wiles & Sons, Ltd.

Seaward, Brian, L. (2009): Managing Stress – Principles and Strategies for Health and Well-Being. Sixth Edition. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers.

Skodol, Andrew, E. (2010): The Resilient Personality. I: Reich, John,W, Alex, J. Zautra & John, S. Hall (red.) Handbook of Adult Resilience (s.112-125). New York :The Guildford Press.

Snyder, C. R. (1999): *COPING .- The Psychology Of What Works*. 1. Edition. New York: Oxford University Press, Inc.

Snyder, C.R. & Beth, L. Dinoff (1999): *Coping – Where Have You Been? I: Snyder, C.R. (red.) COPING – The Psychology Of What Works (s.3-19)*. New York: Oxford University Press, Inc.

Snyder, C.R. & Shane, J. Lopez (2009): *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 1. Edition. New York: Oxford University Press, Inc.

Tennen, Howard & Glenn Affleck (1999): *Finding Benefits in Adversity. I: Snyder, C.R. (red.) COPING – The Psychology Of What Works (s. 279-304)*. New York: Oxford University Press, Inc.

Thompson, Susanne, C. (2009): *The Role of Personal Control in Adaptive Functioning. I: Snyder, C.R. & Shane, J. Lopez (red.) Oxford Handbook of Positive Psychology (s.271-278)*. New York: Oxford University Press, Inc.

Ungar, Michael (2010): *Cultural Dimensions of Resilience among Adults. I: Reich. John.W., Alex, J. Zautra & John, S. Hall (red.) Handbook of Adult Resilience (s. 404-423)*. New York: The Guildford Press.

Zautra, Alex. J., John. S. Hall & Kate.E. Murray (2010): *Resilience - A New Definition of Health for People and Communities. I: Reich, John.W., Alex. J. Zautra. & John. S. Hall, (red.) Handbook of Adult Resilience (s.3-29)*. New York: The Guildford Press.